आकर्षण का नियम और मन की शक्ति।

प्रोफेसर एमर्सन जे. डायस

सारांश

1. आकर्षण का नियम: क्या हो रहा है? 2. आकर्षण का नियम कैसे काम करता है। 3. व्यवहार में आकर्षण का नियम। 4. आकर्षण का नियम: विचार चीजों का निर्माण करते हैं। 5. आपका मन धन का स्रोत है। 6. समृद्धि को आकर्षित करने के लिए अपने अवचेतन मन तक पहुँचें। 7. मन की शक्ति का उपयोग करके धन कैसे आकर्षित करें। 8. समृद्धि को आकर्षित करने के लिए विज़ुअलाइज़ेशन तकनीकें। 9. कृतज्ञता: सभी धन का स्रोत। 10. मन की शक्ति। 11. अपने मन का अपने लाभ के लिए उपयोग कैसे करें। 12. स्मृति। 13. मानव स्मृति। 14. प्रसंस्करण तकनीकें। 15. चीजों की सूची कैसे याद रखें। 16. प्रकृति के महल का उपयोग करके कैसे याद रखें। 17. पक।

पूर्व।

आपने पढ़ा, सुना और फिल्मों में देखा होगा कि सभी धन का स्रोत मन में निहित है। हमारी पुस्तक में, हम जानेंगे कि हमारे पास एक छिपा हुआ खजाना है जिसका उपयोग बहुत कम लोग करते हैं, जिसे "मन" कहा जाता है। हम इस उपहार का उपयोग करना सीखेंगे, जो हर इंसान को दिया जाता है, लेकिन दुर्भाग्य से बहुतों को इसकी जानकारी नहीं है। यहाँ, आप न केवल भौतिक, बल्कि आध्यात्मिक धन को भी आकर्षित करना सीखेंगे। आप अपने जीवन में समृद्धि लाने के लिए ज्ञान और तकनीक सीखेंगे। सब कुछ इसे लागू करने के आपके प्रयासों पर निर्भर करेगा। मन किसी का भी जीवन बदलने में सक्षम है; यह सब इस बात पर निर्भर करता है कि वह किस चीज से बना है। आप जो सोचते हैं वही आपका जीवन बन जाता है। मन सभी धन का स्रोत है, लेकिन इसे अच्छाई, सुंदरता, कृतज्ञता और सद्भावना के माध्यम से सभी लोगों और सभी चीजों से जुड़ा होना चाहिए। इस तरह, हम अनंत धन उत्पन्न करने के लिए उपजाऊ जमीन बन जाते हैं। प्रिय पाठक, मैं आपको अपने मन की गहराई में इस यात्रा पर जाने के लिए आमंत्रित करता हूँ।

1- आकर्षण का नियम: यह क्या है?

एक रहस्य आपको वो सब कुछ दे सकता है जो आप चाहते हैं। खुशी, स्वास्थ्य और धन। आप जो भी करना या बनना चाहते हैं। चुनौती चाहे कितनी भी बड़ी क्यों न हो, हम कुछ भी हासिल कर सकते हैं। आप किस तरह का करियर चाहते हैं? क्या आप और ज़्यादा सफल होना चाहते हैं? आप असल में क्या चाहते हैं? यही जीवन का सबसे बड़ा रहस्य है। अतीत के नेता, जिनके पास रहस्य थे, सच्चाई की तलाश करते थे और उसे साझा नहीं करते थे। ज़्यादातर आबादी अज्ञानता में गोपनीयता का पालन करती थी। लोग काम पर जाते और घर लौटते, और उनकी दिनचर्या में कोई दम नहीं होता क्योंकि इसे कुछ ही लोग गुप्त रखते थे। पूरे इतिहास में, कई लोगों ने इस रहस्य को जानने की कोशिश की है, और कई लोगों ने इस ज्ञान को फैलाने का तरीका भी खोजा है। दुनिया ने लोगों के जीवन में चमत्कार देखे हैं। आर्थिक चमत्कार, शारीरिक और मानसिक उपचार, रिश्तों का सुधार और भावनात्मक उपचार। ये सब इसलिए क्योंकि वे कुछ खास चीज़ें करना जानते थे। लेकिन क्या बचा है? क्या बचा है? आइए समझाते हैं। हम सभी अनंत ऊर्जा से जुड़े हैं और उन्हीं नियमों से काम करते हैं। प्राकृतिक नियम बिल्कुल नए हैं, और इसमें कोई कठिनाई नहीं है। हम लोगों को उनके लैंडिंग समय को एक दूसरे के एक अंश पर प्रोग्राम करके चंद्रमा पर भेज सकते हैं, चाहे वह भारत, ऑस्ट्रेलिया, न्यूजीलैंड, स्टॉकहोम, लंदन, टोरंटो, मॉन्ट्रियल या न्यूयॉर्क हो। हम सभी एक ही कानून का सामना करते हैं, आकर्षण का नियम। रहस्य आकर्षण का नियम है। आपके जीवन में जो प्रवेश करता है वह वही है जो आप अपने दिमाग में छवियों के माध्यम से आकर्षित करते हैं, जो आप सोचते हैं कि आप खुद को आकर्षित करते हैं। आप अपने दिमाग में जो कुछ भी कर रहे हैं, आपके हर विचार, एक

वास्तविक चीज है, एक ऊर्जा है। सभी समय के महानतम शिक्षकों ने घोषणा की है कि आकर्षण का नियम ब्रह्मांड का सबसे शक्तिशाली नियम है। रॉबर्ट डाउनी और विलियम ट्रास्क जैसे कवियों ने अपने छंदों में आकर्षण के नियम का उल्लेख किया। लुडविग वान बीथोवेन जैसे संगीतकारों ने इसे संगीत में पेश किया। लियोनार्डो दा विंची जैसे कलाकारों ने अपने चित्रों में आकर्षण के नियम को पेश किया। हिंदू धर्म, इस्लाम, बौद्ध धर्म, यहूदी धर्म, ईसाई धर्म और इस्लाम जैसे धर्मों और बेबीलोन तथा मिस्र जैसी प्राचीन शक्तियों ने दुनिया भर में अपने लेखन और मोज़ाइक द्वारा दर्ज कहानियों के माध्यम से आकर्षण के नियम को आगे बढ़ाया। यह नियम सदियों से प्राचीन ग्रंथों में पाया जा सकता है। इसे 3000 ईसा पूर्व में ही उकेरा गया था। हालाँकि बहुत कम लोग इसके रहस्य को छू पाए हैं, लेकिन यह हमेशा किसी न किसी के लिए मौजूद रहा है। आकर्षण का नियम आदिकाल में ही शुरू हुआ था। यह हमेशा से अस्तित्व में रहा है और हमेशा रहेगा, क्योंकि यही वह नियम है जो ब्रह्मांड के क्रम को निर्धारित और पूर्ण करता है। आपके जीवन का हर पल और उसमें आप जो कुछ भी अनुभव करते हैं। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप कौन हैं, आप कहाँ हैं, क्योंकि आकर्षण का शक्तिशाली नियम आपके पूरे जीवन के अनुभव को आकार देता है, क्योंकि यह आपके विचारों द्वारा क्रियान्वित होता है। 1912 में, चार्ल्स केली ने आकर्षण के नियम के बारे में लिखा था कि यह सबसे महान और सबसे अचूक नियम है जिस पर सृष्टि का क्रम निर्भर करता है। बुद्धिमान हमेशा से जानते रहे हैं। आप प्राचीन बेबीलोनवासियों के समय में वापस जा सकते हैं जो हमेशा से जानते थे। यह लोगों का एक छोटा और चुनिंदा समूह है। प्राचीन बेबीलोनवासियों और उनकी अपार संपत्ति का वैज्ञानिकों द्वारा विस्तृत विवरण दिया गया है और उन्हें दुनिया के सात अजूबों में से एक, बेबीलोन के हैंगिंग गार्डन्स, के निर्माण के लिए जाना जाता है। ब्रह्मांड के नियमों की उनकी समझ और उनके अनुप्रयोग के कारण, बेबीलोन इतिहास के सबसे धनी शहरों में से एक बन गया। आपको क्या लगता है कि 1% आबादी कुल आय का 96% क्यों कमाती है? क्या यह संयोगवश है? यह योजनाबद्ध है। 1% लोगों के लिए समझने योग्य कुछ। वे इसका रहस्य समझते हैं, और अब वे इसे आपके सामने प्रस्तुत करते हैं। जो लोग अपने जीवन में धन को आकर्षित करते हैं, वे धन के विचार से ही आकर्षण के चेतन या अचेतन नियम में निपुण हो जाते हैं। वे अपने मन में एक भी विरोधाभासी विचार को प्रवेश नहीं करने देते। उनके प्रमुख विचार केवल धन के बारे में ही जानते हैं; उनके मन में इसके अलावा और कुछ नहीं है, चाहे उन्हें इसका एहसास हो या न हो। धन के बारे में आपके प्रमुख विचार ही आपको धन दिलाते हैं; यही आकर्षण का नियम क्रियान्वित होता है। आकर्षण के नियम के रहस्य को क्रियान्वित करने का एक बेहतरीन उदाहरण। आप किसी ऐसे व्यक्ति को जानते होंगे जो सब कुछ खोने के बाद बहुत अमीर बन गया और कुछ ही समय में फिर से अमीर बन गया। इस मामले में क्या हुआ, चाहे आपको पता हो या नहीं, आपके मुख्य विचार पैसे पर केंद्रित थे। इस प्रकार, पहले क्षण में, ये लोग अमीर बन गए और फिर उन्होंने भयानक विचारों को अपने दिमाग में रहने दिया और प्रमुख विचार बन गए। उन्होंने पैसे के विचारों को नुकसान के विचारों से बदल दिया और इस तरह सब कुछ खो दिया। हालांकि, सारा पैसा खोने के बाद, नुकसान का डर गायब हो गया और मुख्य पैसे के विचार फिर से शुरू हो गए और पैसा वापस आ गया। कानून आपके विचारों पर प्रतिक्रिया करता है, चाहे वे कुछ भी कर रहे हों। नुकसान का डर चला गया है और मुख्य पैसे के विचार फिर से शुरू हो गए हैं और पैसा वापस आ गया है। नियम यह है कि आपके विचार जो कुछ भी कर रहे हैं, उन पर प्रतिक्रिया करें। नुकसान का डर चला गया है और मुख्य पैसे के विचार फिर से शुरू हो गए हैं और पैसा वापस आ गया है। नियम यह है कि आपके विचार जो कुछ भी कर रहे हैं, उन पर प्रतिक्रिया करें।

2- आकर्षण का नियम कैसे काम करता है।

क्या आप जानते हैं कि आपके आस-पास की हर चीज़ ऊर्जा है? एक धारा है जो हर चीज़ में प्रवाहित होती है, यही ब्रह्मांड का आधार है, और यह पूरे भौतिक जगत में व्याप्त है। कुछ लोग इस ऊर्जा के बारे में जानते हैं, लेकिन ज़्यादातर लोग इससे अनजान हैं। हालाँकि, हर कोई इससे प्रभावित होता है। जब आप इस आवश्यक ऊर्जा के बारे में जागरूक हो जाते हैं जो सभी चीज़ों का आधार है, तो आप अपने अनुभवों के बारे में सब कुछ समझ जाएँगे। आपको यह भी एहसास होगा कि आपके अपने अनुभव, आपके आस-पास के लोगों के अनुभवों से कहीं ज़्यादा, इस ऊर्जा से प्रेरित होते हैं। इस ऊर्जा के बारे में जागरूक होने और इसे समझने से आपको दुनिया को समझने और

लगातार परिणाम प्राप्त करने का एक सूत्र मिलता है। इस ऊर्जा के प्रति जागरूक होने से आप अपने भविष्य के अनुभवों का अनुमान लगा पाएँगे; आखिरकार, आप ही अपनी वास्तविकता के निर्माता हैं। आप पिछले अनुभवों को अलग तरह से भी समझ सकते हैं; यानी आपके जीवन में जो भी बुरी घटनाएँ घटित होती हैं, वे इसी ऊर्जा के कारण होती हैं जिसे आपने अपने कंपन के माध्यम से निर्देशित किया है। आपको अतीत या भविष्य में फिर से पीड़ित जैसा महसूस नहीं होना चाहिए। अवांछित चीज़ों से न डरें, इस बात से न डरें कि अवांछित चीज़ें अचानक आपके जीवन में आ जाएँगी। अंततः, जब आप यह समझ जाएँगे कि सब कुछ ऊर्जा है, तो आप पाएँगे कि जो कुछ भी घटित होता है, वह आपके अनुभव में है क्योंकि आपने उसे आकर्षित किया है। आप अपने कंपन के माध्यम से अपने अनुभव को नियंत्रित कर सकते हैं, जो इस ऊर्जा का नियंत्रण है। आपके पास सृजन की शक्ति है और जब आप अपने कंपन को केंद्रित करके अपनी इच्छानुसार सृजन कर सकते हैं, तो आप अपनी इच्छाओं को साकार करने में मदद कर सकते हैं, और फिर ऊर्जा वही करेगी जो आप चाहते हैं। लोगों में अपनी वास्तविकता बनाने और अपनी इच्छाओं को पूरा करने की क्षमता होती है। यह ऊर्जा हमारे आस-पास की हर चीज़ को नियंत्रित करती है। आप पर्यावरण में एक दैनिक व्यक्ति हैं। आपको लग सकता है कि आप इस आवश्यक ऊर्जा के साथ अपने संबंध को अनुमति दे रहे हैं या रोक रहे हैं। क्या आप जानते हैं कि आप यह कैसे कर सकते हैं? जैसे-जैसे आप बेहतर महसूस करते हैं, आप इस संबंध को अनुमति दे रहे हैं। आप जितना बुरा महसूस करते हैं, उतना ही कम आप खुद को बेहतर महसूस करने देते हैं। यह इस बात का संकेत है कि आप संबंध को अनुमति दे रहे हैं; उदास महसूस करना इस बात का संकेत है कि आप इस ऊर्जा स्रोत के साथ संबंध का विरोध कर रहे हैं। आप एक संवेदनशील प्राणी हैं, और आप अपने भौतिक वातावरण में जो अनुभव करते हैं वह वर्तमान का है। उदाहरण के लिए, अपनी आँखों से, आप कंपन को किसी ऐसी चीज़ में परिवर्तित करते हैं जिसे आप देखते हैं; अपने कानों से, आप कंपन को उन ध्वनियों में परिवर्तित करते हैं जिन्हें आप सुनते हैं; आपकी उंगलियाँ काँपती हैं; गंध और स्वाद आपको दुनिया को समझने में मदद करते हैं। भावनाएँ इन संबंधों की सबसे पूर्ण अभिव्यक्ति हैं। जब आप फिलॉसॉफिकल सोसाइटी में सुनते हैं, या आकर्षण के नियम के बारे में पढ़ते हैं, तो यह वास्तव में भावनाओं से जुड़ा होता है। विचार भावनाओं का निर्माण करते हैं, और भावनाएँ आपके कंपन से ज़्यादा कुछ नहीं हैं। कंपन उस ऊर्जा का प्रकटीकरण है जिसकी आप इच्छा करते हैं, भले ही आपको पता न हो कि आप उसे आकर्षित कर रहे हैं। सब कुछ ऊर्जा है। आपके चारों ओर ऊर्जा है। इसीलिए आकर्षण का नियम काम करता है। क्योंकि जब आप अपने विचारों को किसी चीज़ पर केंद्रित करते हैं, तो आप उस चीज़ को महसूस करने लगते हैं। यह एहसास एक कंपन पैदा करता है, और यह कंपन ही वह ऊर्जा है जो वास्तव में आपको बदलना चाहती है। इसलिए, यह समझना ज़रूरी है कि इस दुनिया में सब कुछ ऊर्जा है। अगर आप बुरा महसूस करते हैं, तो यह ऊर्जा स्रोत से एक संकेत है कि आप अपनी इच्छाओं और कल्याण से दूर जा रहे हैं। इसलिए, आपको अच्छा महसूस करने की कोशिश करनी चाहिए। जब आप अच्छा महसूस करते हैं, तो आपको ऊर्जा स्रोत से एक संकेत मिलता है कि आप जो चाहते हैं, जो कुछ भी आपको खुश रहने के लिए चाहिए, वह सब आपके पास आ रहा है।

3- आकर्षण का नियम प्रचलन में हें ?

यह आकर्षण के नियम के कारण हो सकता है: आप जागते हैं और जो आप चाहते हैं वह सामने होता है और वह प्रकट होता है। या हो सकता है कि आपके मन में कुछ करने का कोई प्रेरित विचार आया हो। आपको यह नहीं कहना चाहिए, "ठीक है, मैं इसे इस तरह कर सकता हूँ, लेकिन मुझे यह पसंद नहीं है।" अगर ऐसा है, तो आप सही रास्ते पर नहीं हैं। कभी-कभी कार्रवाई की आवश्यकता होगी, लेकिन अगर आप वास्तव में ऐसा करते हैं, तो इससे आपको जो ब्रांड मिलेगा उसका क्या होगा, यह मज़ेदार लगेगा। आप बहुत जीवंत महसूस करेंगे और समय आपको रोक देगा। आप इसे दिन भर कर सकते हैं। क्रिया एक शक्ति है जिसका अर्थ कुछ लोगों के लिए काम हो सकता है, लेकिन प्रेरित क्रिया साधन देने का कार्य है, इच्छाशक्ति का नहीं। प्रेरित क्रिया और प्रेरित क्रिया के बीच अंतर यह है: प्रेरित क्रिया वह है जब आप प्राप्त करने के लिए कार्य करते हैं। यदि आप प्रयास कर रहे हैं, यदि आप कुछ चाहते हैं और उसे होने देते हैं, तो आप पीछे की ओर बढ़ रहे हैं। प्रेरित क्रिया आसान है, और यह एहसास अद्भुत है क्योंकि आप इसे प्राप्त करने की आवृत्ति पर हैं। जीवन को नदी मत समझिए। जब आप आकर्षण के नियम के बिना कुछ

करने के लिए कार्य करते हैं, तो यह एहसास होता है कि आप धारा के विपरीत बह रहे हैं; प्रयास करने का एहसास एक संघर्ष जैसा होगा। जब आप आकर्षण के नियम के साथ किसी ब्रांड से कुछ पाने के लिए कार्य करते हैं, तो आपको ऐसा लग सकता है कि आप वर्तमान से दूर जा रहे हैं; यह एहसास थोड़ा आसान होगा। यह एक ब्रांड और जीवन के प्रवाह का एहसास है। कभी-कभी आपको तब तक पता नहीं चलता जब तक वह कार्य पूरा नहीं हो जाता, क्योंकि वह कार्य एक बहुत ही सुखद एहसास था, इसलिए पीछे मुड़कर देखें और आकर्षण और साथी बनें: ब्रांड आपको वहाँ ले गया जहाँ आप चाहते थे और आपको वहाँ लाया जहाँ आप चाहते थे। ब्रांड गति पसंद करते हैं, देरी नहीं; अपना विचार न बदलें; जब अवसर आए, जब गति आए, तो संकोच न करें। जब आप अपने भीतर अंतर्ज्ञान को देख लेते हैं, तो बस, यह आपका काम है और आपको बस अपने अंतर्ज्ञान पर भरोसा करना है। यही वह चीज़ है जो आपसे संवाद करती है और आपको प्रेरित करती है, चाहे आप इसे कितनी भी बार प्राप्त करें। यदि आपको कोई सहज या सहज अनुभूति होती है, तो आगे बढ़ें और पता करें कि क्या ब्रांड चुंबकीय रूप से आपकी माँगी हुई चीज़ की ओर बढ़ रहा है। आप जो भी माँगेंगे वह आपकी ओर आकर्षित होगा: यदि आपको धन की आवश्यकता है, तो आप उसे आकर्षित करेंगे; यदि आपको भौतिक वस्तुओं की आवश्यकता है, तो आप उन्हें आकर्षित करेंगे; अगर आप ऐसे लोगों को चाहते हैं, तो आप उन्हें आकर्षित करेंगे; अगर आपको किसी खास किताब की ज़रूरत है, तो आप उसे आकर्षित करेंगे; आपको पता होना चाहिए कि आपको क्या आकर्षित करता है; जैसे-जैसे आप अपनी मनचाही चीज़ों की छवियाँ अपने मन में रखेंगे, आप उनकी ओर आकर्षित होंगे, और वे भी आपकी ओर आकर्षित होंगी, लेकिन वे सचमुच आपके साथ और आपके माध्यम से भौतिक वास्तविकता में प्रवेश करती हैं। और यह आकर्षण के नियम के कारण है। याद रखें कि आप एक चुंबक हैं जो हर चीज़ को अपनी ओर आकर्षित करता है, और जब तक आप अपनी चाहत के बारे में सुनिश्चित हैं, तब तक आप ही वह चुंबक होंगे जो उन चीज़ों को अपनी ओर आकर्षित करेगा, और बदले में, जो चीज़ें आप चाहते हैं वे आपकी ओर आकर्षित होंगी। जितना अधिक आप अभ्यास करेंगे और चीज़ों को अपनी ओर लाने के लिए आकर्षण के नियम का पालन करना शुरू करेंगे, उतना ही बड़ा चुंबक आपकी ओर मुड़ेगा, क्योंकि यह विश्वास, आस्था और ज्ञान की शक्ति को बढ़ाता है। आप शून्य से शुरुआत कर सकते हैं, और शून्य से, कोई बाधा उत्पन्न नहीं होगी। आपको बस स्वयं की आवश्यकता है; यह आपके विचारों से चीज़ें बनाने की आपकी क्षमता है। मानव इतिहास में जो कुछ भी रचा गया है, वह एक विचार से शुरू हुआ, एक विचार से एक मार्ग बना, और एक अन्य विचार द्वारा मुझ पर प्रकट हुआ।

4- आकर्षण का नियम: विचार चीजों का निर्माण करते हैं।

आकर्षण के नियम को समझने का सबसे आसान तरीका है कि आप खुद को एक चुंबक के रूप में कल्पना करें, और हम जानते हैं कि चुंबक आकर्षण को बढ़ाता है। आप ब्रह्मांड के सबसे शक्तिशाली चुंबक हैं। आपके भीतर एक चुंबकीय शक्ति है जो दुनिया की किसी भी चीज़ से ज़्यादा शक्तिशाली है, जो आपके विचारों से प्रज्वलित होती है। मैं आकर्षण के नियम को यह कहकर संक्षेप में प्रस्तुत करता हूँ कि समान चीज़ें समान को आकर्षित करती हैं, लेकिन वास्तव में हम विचारों के बारे में बात कर रहे हैं। आकर्षण के नियम के अनुसार, जब आप सोचते हैं कि आप आकर्षित हैं, तो आप समान विचारों को आकर्षित करते हैं। अब, मैं आकर्षण के नियम के कुछ उदाहरण दूँगा जो आपने अपने जीवन में अनुभव किए होंगे। क्या आपने अपने जीवन में कभी किसी ऐसी चीज़ के बारे में सोचना शुरू किया है जिससे आप खुश नहीं थे और जितना अधिक आप इसके बारे में सोचते थे, उतना ही बुरा लगता था? ऐसा इसलिए है क्योंकि जब आप लगातार सोचते रहते हैं, तो आकर्षण का नियम मिनटों में आपके पास वैसे ही विचार लाता है। आपके मन में इतने सारे दुखी विचार आते हैं कि स्थिति उतनी ही बदतर होती जाती है जितना आप इसके बारे में सोचते हैं, उतना ही यह आपको परेशान करता है। जब आप कोई गाना सुनते हैं तो आपके मन में भी ऐसे ही विचार आ सकते हैं, और फिर आपको ऐसा लगता है कि आप इसे अपने दिमाग से निकाल नहीं सकते; यह केवल आपके दिमाग में ही रहता है। जब आपने वह गाना सुना, भले ही आपको वह गाना न भी आता हो, तो आपने अपना सारा ज्ञान इकट्ठा किया और उसके बारे में सोचा, जिससे वह गाना आपके प्रति और भी ज़्यादा समान विचारों को आकर्षित करने लगा, जिससे आकर्षण का नियम सक्रिय हो गया और वे विचार बार-बार आपके पास आते रहे। तब से, हमने ब्रह्मांड के सबसे महान नियमों में से एक सीखा है: आकर्षण का नियम। आप वही बन

जाते हैं जिसके बारे में आप सबसे ज़्यादा सोचते हैं, लेकिन आप उसे भी आकर्षित करते हैं जिसके बारे में आप इस समय सबसे ज़्यादा सोचते हैं; आपका जीवन आपके पिछले विचारों का प्रतिबिंब है। इसमें वे सभी महत्वपूर्ण चीज़ें और वे चीज़ें शामिल हैं जिन्हें आप इतना महत्वपूर्ण नहीं मानते। जब आप उन चीज़ों पर ध्यान केंद्रित करते हैं जिनके बारे में आप सबसे ज़्यादा सोचते हैं, तो यह जानना आसान हो जाता है कि कौन से विचार आपके जीवन पर हावी हैं, क्योंकि अब तक यही हुआ है। अभी के लिए, आप सच्चाई जानते हैं, और इस ज्ञान के साथ, आप अपने मन में जो कुछ भी देखते हैं उसे बदल सकते हैं। अगर आप अपने प्रमुख विचारों के अर्थ के बारे में सोचें तो आपको यही मिलेगा। मैं इसे आपके जीवन के लिए तोड़ दूँगा। इस सिद्धांत को तीन सरल शब्दों में संक्षेपित किया जा सकता है: "पेंशन, चीज़ों को भौतिक बनाती है।" इस शक्तिशाली नियम के माध्यम से, आपके विचार आपके जीवन में चीज़ों को बदल देते हैं। इसे अपने आप से दोहराएँ और इसे अपनी चेतना और दृष्टि में समाहित होने दें: आपके विचार वस्तुएँ बन जाते हैं। ज़्यादातर लोग यह नहीं समझते कि विचार एक आवृत्ति है। अगर आपके मन में कोई विचार बार-बार आता है, अगर आप वह कार लेने की कोशिश कर रहे हैं, उस कंपनी को बदलने की कोशिश कर रहे हैं, अपनी ज़रूरत का पैसा पाने की कोशिश कर रहे हैं, अपने साथी को ढूँढने की कोशिश कर रहे हैं, अगर आप ये सब करने की कोशिश कर रहे हैं, तो आप लगातार विचारों की आवृत्ति भेज रहे हैं। एक चुंबकीय संकेत भेजें जो उसी विचार को आपकी ओर खींचे। एक प्रबल विचार या मानसिक दृष्टिकोण एक चुंबक है, और आकर्षण का नियम इसे नियंत्रित करता है। मानसिक दृष्टिकोण के साथ भी यही बात है, जो हमेशा अपनी प्रकृति के अनुकूल परिस्थितियों को आकर्षित करेगा। विचार चुंबकीय होते हैं और विचारों की आवृत्ति होती है। जब आप मानते हैं कि आप ऐसे ब्रांड विचार उत्पन्न करते हैं जो चुंबकीय रूप से समान आवृत्ति पर मौजूद सभी समान चीजों को आकर्षित करते हैं, तो जो भी उत्पन्न होता है वह स्रोत पर वापस लौटता है और वह स्रोत आप हैं। ज़रा सोचिए: एक मानव ट्रांसमिशन टावर की आवृत्ति प्रसारित करने वाला एक चैनल पृथ्वी पर बने किसी भी टेलीविज़न टावर से ज़्यादा शक्तिशाली होता है। यह ब्रह्मांड का सबसे शक्तिशाली ट्रांसमिशन टावर है। आपके द्वारा उत्सर्जित किया गया प्रसारण आपके जीवन और दुनिया का निर्माण करता है। इसकी आवृत्ति दुनिया के शहरों और देशों को पार करती है। यह पूरे ब्रह्मांड में गूंजता है, और आप उस आवृत्ति को अपने विचारों के साथ प्रसारित करते हैं। अपने विचारों को प्रसारित करके आप जो चित्र बनाते हैं, वे आपके लिविंग रूम में लगे टीवी स्क्रीन पर नहीं होते; वे आपके जीवन के चित्र होते हैं। आपके विचार एक आवृत्ति पर होते हैं, और वे उस आवृत्ति पर समान चीज़ों को आकर्षित करते हैं, और फिर वे आपके जीवन के चित्रों के रूप में वापस प्रसारित होते हैं। अगर आप अपने जीवन में कुछ बदलना चाहते हैं, तो चैनल और आवृत्ति बदलें। जैसे-जैसे आपके विचार बदलते हैं, मानसिक ऊर्जा का प्रवाह भी बदलता है। आकर्षण का नियम है, समान समान को आकर्षित करता है। अपनी भावनाओं के अनुरूप परिस्थितियों का विकास करें। विचार परिणाम उत्पन्न करते हैं। जब आप सोचते हैं, तो आप एक ऐसे ब्रांड में विचार उत्पन्न करते हैं जो चुंबकीय रूप से समान आवृत्ति पर मौजूद सभी समान चीज़ों को आकर्षित करता है। आपके विचारों की हर चीज़ आपके पास वापस आती है, इसके बारे में सोचें।

5- आपका मन धन का स्रोत है

समृद्धि प्राप्त करने के लिए मन की शक्ति का उपयोग करना जानना सबसे बड़ा वरदान है। अगर आपके नकारात्मक विचार हैं, "कृपया मेरे व्यवसाय को असफल न होने दें" या "मुझे आशा है कि चीजें अलग न हों," तो आप वस्तुतः दुनिया से अपने मन में छिपी सारी अराजकता को नष्ट करने के लिए कह रहे हैं। आपका मन सकारात्मक विचारों पर केंद्रित होना चाहिए, लेकिन उन्हें कैसे तैयार किया जाता है, यह महत्वपूर्ण है। अपने विचारों को सही ढंग से तैयार करना महत्वपूर्ण है ताकि उन्हें दुनिया में अपनी इच्छानुसार बदलने के लिए इस्तेमाल किया जा सके। सकारात्मक विचार समृद्धि का रिश्ता बनाने का एक तरीका हैं, लेकिन वे आक्रामक या टकरावपूर्ण नहीं होने चाहिए। लेकिन अगर आप नहीं जानते कि चीज़ों को माँगने के लिए अपने मन की शक्ति का उपयोग कैसे करें, तो आप उनसे ऐसी चीज़ें माँग सकते हैं जो आप चाहते भी नहीं हैं। जब धन और समृद्धि की बात आती है, तो ऐसे कई विचार होते हैं जो आपको मनचाहा धन आकर्षित करने से रोक सकते हैं। लेकिन विरोधी विचार आपको आपकी समृद्धि से दूर ले जाते हैं। इस गलती से बचने के लिए, आपको अपने विचारों को फिर से

लिखना होगा। आपके विचार आपको वांछित धन आकर्षित करने में मदद करेंगे, आपके खिलाफ नहीं। इस लक्ष्य को प्राप्त करने का सबसे आसान तरीका है कि आप उन बुरी चीज़ों के बारे में सोचना बंद कर दें जो आप नहीं चाहते और उन अच्छी चीज़ों के बारे में सोचना शुरू करें जो आप वास्तव में चाहते हैं। नीचे बाएँ... विभिन्न प्रकार के कथन हैं, साथ ही ब्रांड के साथ संवाद करने के तरीके भी हैं। दाहिना भाग सकारात्मक समर्थन और धन प्राप्ति में अधिकतम प्रभावशीलता वाला जीवन है। ऊपर, हमारी समृद्धि, जैसा हम चाहते हैं। समर्थन के कई रूप हैं, और हम उनका उपयोग हर समय करते हैं, बिना यह जाने कि हम अपने विचारों का उपयोग कैसे कर रहे हैं। इसलिए, यह जानना महत्वपूर्ण है कि अपने विचारों को सही ढंग से कैसे तैयार किया जाए। मन की शक्ति का उपयोग कैसे करें मैं चाहता हूँ कि धन मेरे पास तेज़ी से आए। मुझे पता है कि धन मेरे पास प्रचुर मात्रा में आता है। मैं वह कर्ज़ क्यों नहीं चुका पा रहा हूँ? मेरा कर्ज़ तेज़ी से कम हो रहा है और मेरी संपत्ति बढ़ रही है। मैं और अधिक धन कमाना चाहता हूँ। मेरे नए जुनून ने मुझे पहले से कहीं अधिक तेज़ी से अपनी संपत्ति बनाने में मदद की। काश धन कमाना इतना कठिन न होता। धन मेरे पास आसानी से आता है। मुझे आखिरकार अपनी मेहनत का फल कब मिलेगा? दृढ़ता मेरे जीवन में सकारात्मक परिणाम लाती है। क्या कमी है, इसके बारे में सोचने के बजाय, यह सोचें कि आप क्या चाहते हैं। आप जो चाहते हैं उसके लाभों को याद रखने की कोशिश करें। यह आपके तंत्रिका तंत्र के पुनर्निर्माण का सबसे आसान तरीका है। ऐसे सहारे का इस्तेमाल करें जो ज़रूरत की भावना नहीं, बल्कि उपलब्धता की भावना पैदा करे। तभी परिणाम दिखने लगेंगे, और आप उस आनंद का अनुभव करना शुरू करेंगे जो परिणाम ला सकते हैं। अगर सकारात्मक कथन का सही इस्तेमाल किया जाए, तो परिणाम अद्भुत हो सकते हैं, और आप असीमित धन और समृद्धि का आनंद ले सकते हैं। यह अपनी समृद्धि से जुड़ने का सबसे आसान तरीका है। सकारात्मक कथन इतने शक्तिशाली होते हैं कि जो हेस ने इस विषय पर एक किताब लिखी है। अगर आपको नेपोलियन हिल की "थिंक नाउ" पढ़ने का मौका मिले, तो आप देखेंगे कि वह सकारात्मक सकारात्मक कथनों के साथ भी काम करते हैं। दरअसल, किताब उन्हें आत्म-सुझावों के रूप में मानती है। लेकिन व्यवहार में, यह उसी तरह काम करता है। इससे पता चलता है कि सकारात्मक सकारात्मक कथनों की शक्ति का बुद्धिमानी से इस्तेमाल करके आप अपने लिए समृद्धि से जुड़ाव बना सकते हैं।

प्रेरणा बढ़ाएँ "कृपया! मुझे एक और चुनौती दीजिए, मैं वहीं पेंटिंग करूँगा जहाँ मुझे करनी है।" आप निराशा के संकेत नहीं देना चाहते और ब्रांड के लिए अलग दिखना चाहते हैं। कभी-कभी ऐसा होता है। आपको जीवन में आने वाली चुनौतियों का सामना करना होगा और प्रेरित रहना होगा, खासकर मुश्किल समय में। जब सब कुछ ठीक चल रहा हो तो प्रेरित होना आसान है। लेकिन मुश्किल समय में आपको प्रेरित रहना होगा। हो सकता है कि आप कभी-कभी हार मान लेना चाहें, लेकिन आप ऐसा नहीं करेंगे। अपनी नज़रें अंतिम लक्ष्य पर रखें। अपने सपनों के जीवन की एक तस्वीर होने से आपको अपने लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित करने में मदद मिलेगी। प्रेरित रहना और खुद पर और धन व समृद्धि को आकर्षित करने की अपनी क्षमता पर विश्वास रखना ज़रूरी है। आप जो धन आकर्षित करते हैं, उसके लिए आप ज़िम्मेदार हैं, लेकिन आपको प्रेरणा की आवश्यकता होगी। अपनी इच्छाओं की पूर्ति के लिए अपने मन की शक्ति का उपयोग करना सीखने के लिए कुछ समय निकालें।

6- समृद्धि को आकर्षित करने के लिए अपने अवचेतन मन तक पहुँचें। अवचेतन या अवचेतन (शाब्दिक रूप से, "चेतन के अंतर्गत") शब्द का प्रयोग मनोविज्ञान में अक्सर "किसी भी प्रकार की मानसिक सामग्री जो चेतन मन के बाहर मौजूद या संचालित होती है" का वर्णन करने के लिए किया जाता है। हालाँकि यह वैज्ञानिक शब्दावली में प्रयुक्त एक शब्द है, लेकिन लोकप्रिय संस्कृति में भी इसका व्यापक रूप से उपयोग किया जाता है, जहाँ इसे कभी-कभी "अचेतन" या "अवचेतन" (मनोविज्ञान सिद्धांत से शब्द) के पर्याय के रूप में प्रयोग किया जाता है, और कभी-कभी, जब आप इसे नहीं चाहते। यह सिगमंड फ्रायड के कार्य का संदर्भ है, जो आमतौर पर मन की उस सभी सामग्री को दर्शाता है जो चेतन मन के लिए सुलभ नहीं है। इस व्यापक अर्थ में, अवचेतन मन मन का वह भाग है जो सीधे सुलभ नहीं है, लेकिन जिस तक विभिन्न तकनीकों जैसे उत्तेजना, मनोचिकित्सा, अचेतन संदेश आदि के माध्यम से पहुँचा जा सकता है। चेतन और अवचेतन मन: मन को समझने की कुंजियाँ। देखिए यह कितना दिलचस्प है। संक्षेप में, हम मूल रूप से कह सकते हैं कि आपके चेतन मन के चार कार्य हैं:

I- जानकारी प्राप्त करना: जानकारी प्राकृतिक इंद्रियों (ध्वनि, दृष्टि, ध्वनि, गंध और स्वाद) के माध्यम से प्राप्त की जाती है। तो, जानकारी ध्वनि, छवि, हावभाव, शब्द, अजीब स्वाद, समाचार आदि हो सकती है। आप अपनी पांच इंद्रियों के माध्यम से जानकारी प्राप्त कर रहे हैं। II- तुलना: प्राप्त नई जानकारी स्वचालित रूप से आपके अवचेतन में मौजूदा डेटाबेस के साथ तुलना की जाएगी; III- विश्लेषण: प्राप्त जानकारी को छोटे भागों में विभाजित किया जाएगा और फिर विस्तार से विश्लेषण किया जाएगा; IV- प्रतिक्रियाओं का मूल्यांकन करें: यह आपका विवेक है जो इस जानकारी के परिणामस्वरूप प्रतिक्रिया या कार्रवाई के प्रकार का निर्धारण करेगा। चेतन मन बचपन में भी सक्रिय हो जाता है और इसका मुख्य कार्य ऊपर प्रस्तुत तार्किक कार्यों को करना है। जैसे-जैसे हम बड़े होते हैं, चेतन मन हमें ऐसे निर्णय लेने में मदद करेगा जो हमारे अवचेतन डेटाबेस में फिट होते हैं।

चूँकि आपका मन एक कंप्यूटर है, क्या आपने कभी सोचा है कि आपके अवचेतन में कौन से प्रोग्राम इंस्टॉल हैं? आदतें: आपकी सभी आदतें, अच्छी या बुरी, आपके अवचेतन में संग्रहीत होती हैं; भावनाएँ: आपका अवचेतन हमेशा भावनाओं का बचाव करता है, चाहे उस भावना का कारण कोई घटना, क्रिया या अनुभव हो; दीर्घकालिक: आपका अवचेतन मन सभी घटनाओं को पूरी तरह से रिकॉर्ड करता है, लेकिन आप सचेत रूप से इस जानकारी तक नहीं पहुँच सकते। व्यवहार: यह बचपन से वयस्कता तक आपके अनुभवों पर आधारित सूचनाओं पर आपकी प्रतिक्रियाओं के साथ मिलकर आपके अवचेतन को बनाता है जो आप हैं। अंतर्ज्ञान: क्या आपने कभी महसूस किया है कि कुछ अच्छा या बुरा होने वाला है, और यह वास्तव में हुआ, और आज तक आपको समझ नहीं आया कि आपने इसकी भविष्यवाणी कैसे की? क्योंकि तब, वास्तव में, आपका चेतन मन आपकी पाँचों इंद्रियों के माध्यम से प्राप्त सभी सूचनाओं को संभाल नहीं सकता है। इसलिए, आपका अवचेतन मन ज़रूरत पड़ने पर आपके चेतन मन को संदेश भेजेगा। अंतर्ज्ञान आमतौर पर एक भौतिक प्रतिक्रिया, सपने या संवेदना के रूप में प्रकट होता है। निर्माता: यह सपनों, विचारों, विचारों और कल्पनाओं को वास्तविकता में बदलने की क्षमता है। आपका अवचेतन मन आपके द्वारा निर्देशित कार्यक्रम को प्राप्त करने के लिए लगातार काम कर रहा है, चाहे वह सकारात्मक हो या नकारात्मक (एक अच्छी किताब जो जीवन के लक्ष्यों को प्राप्त करने में अवचेतन के महत्व को समझाती है वह है माइंडफुलनेस)। धारणा: आप अपने आस-पास जो कुछ भी देखते हैं वह आपकी धारणा से गुजरता है, जो आपके जीवन भर विकसित विश्लेषण पैटर्न द्वारा संशोधित होता है। विश्वास और मूल्य: यदि आप अपने अनुभव, ज्ञान और आशा के आधार पर विश्वास करते हैं, तो आपके मूल्य वे चीजें हैं जो वास्तव में आपके जीवन में मायने रखती हैं। जब एक महत्वपूर्ण स्थिति का सामना करना पड़ता है, तो विश्वास और मूल्य दोनों हमारी धारणा से आकार लेते हैं। हमारे मन की इन दो विशेषताओं के लिए, यदि आप विषय को बेहतर ढंग से समझना चाहते हैं, तो मेरा सुझाव है कि आप दार्शनिक और गद्य पढ़ें और जितना आप सोचते हैं उतना स्मार्ट नहीं है।

6.1 - अवचेतन मन की शक्ति। अब जब आपको अपने मन, मस्तिष्क और व्यवहार पर चेतन और अवचेतन मन के प्रभावों की एक झलक मिल गई है, तो हम यह भी जोड़ सकते हैं: A - आपका अवचेतन मन हर समय 100% काम करता है और हमेशा स्थापित कार्यक्रमों को चलाता रहता है।

B - आपका अवचेतन मन, चेतन मन द्वारा प्रोग्राम की गई किसी भी चीज़ को स्वीकार कर लेता है। इसलिए, अवचेतन मन के साथ काम करते समय सावधानी बरतना बेहद ज़रूरी है। मन का यह हिस्सा कोई भी निर्णय नहीं लेता। इसलिए, यह आपका अवचेतन मन नहीं है जो किसी चीज़ को सच या झूठ, अच्छा या बुरा, वास्तविक या काल्पनिक, संभव या असंभव कहेगा। लेकिन एक बार जब आपके अवचेतन मन में कोई चीज़ प्रोग्राम हो जाती है, तो आपका व्यवहार उस प्रोग्रामिंग के अनुसार कार्य करना शुरू कर देगा।

सी - शिवे षों ने ष ष िनकाला, हालांिक दो मन एक पू रक करते सेकाय करते ह, मानव वहार म चे तन मन 12% काय का तिनिध है । अवचे तन मन 88% वहारों के इलए इज एदार है ।

7- मन की शक्ति का उपयोग करके धन को कैसे आकर्षित करें।

जो विटाले अपनी पुस्तक "अटेन मनी नाउ" में कहते हैं: "सीमित विश्वास रात में चोर की तरह होते हैं। और आपके कुछ विश्वास दूसरों की तुलना में ज़्यादा महँगे होते हैं।" आपके विचारों की दिशा और आपके द्वारा दिए गए औचित्य यह तय करने में बेहद महत्वपूर्ण हैं कि आप धन को आकर्षित करेंगे या दूर भगाएँगे। धन को आकर्षित करने का पहला कदम अपनी मानसिकता को समझना और बदलना है। ऐसा करने के लिए, आपको अपनी अंतर्निहित मान्यताओं पर विचार करना होगा, और एक पल के लिए भी यह न सोचें कि आप इस कदम को छोड़कर अगले कदम पर जा सकते हैं। अगर आप ऐसा करते हैं, तो आप पूरी तरह से असफल हो जाएँगे, इसलिए इसे इतना हल्के में न लें। अगर आप धन आकर्षित करना चाहते हैं, तो यह पहला कदम आपकी सफलता के लिए बेहद ज़रूरी है। लोग आमतौर पर मेरे चमत्कार प्रशिक्षण कार्यक्रम में तब शामिल होते हैं जब उनकी बाकी सारी कोशिशें नाकाम हो जाती हैं, या जब वे अपेक्षाकृत सफल हो जाते हैं। वे कहते हैं कि उन्होंने "सब कुछ आज़मा लिया है" - और उन्होंने सचमुच किया है, सिवाय पहले कदम के! ऐसा होने से पहले आपको अपने मन को इस बात के साथ जोड़ना होगा कि आप कहाँ जाना चाहते हैं और आप क्या बनना चाहते हैं। इसी तरह, किसी भी चीज़ के काम करने से पहले आपको यह समझना होगा कि पैसा कैसे काम करता है और इसका वास्तव में क्या मतलब है। वरना, आप बार-बार खुद को बर्बाद करते रहेंगे। क्या आपको कभी ऐसा लगा है कि जो आप चाहते थे, वो आपकी पहुँच में था और आखिरी पल में आपने उसे बर्बाद कर दिया? खेलों में अक्सर ऐसा होता है। एक टीम सोचती है कि जीत उसकी मुट्ठी में है और फिर एक के बाद एक गलतियाँ करती जाती है जब तक कि वह हार नहीं जाती। ऐसा क्यों होता है? मानसिकता। अगर आपके पास जीतने की मानसिकता नहीं है, तो आप कभी नहीं जीत पाएँगे। लोग अक्सर सोचते हैं कि एक बार उनके पास पर्याप्त पैसा हो जाने पर उनके पास धन की मानसिकता होगी। सच तो यह है: किसी चीज़ को हासिल करने से पहले आपके पास धन की मानसिकता होनी चाहिए, क्योंकि अगर आप ऐसा नहीं करते, तो आप अक्सर पाएंगे कि आप अपने सपनों के करीब तो पहुँच जाते हैं, लेकिन उन्हें कभी हासिल नहीं कर पाते। अभी अमीर बनने की सोचो, और तुम धन को आकर्षित करना शुरू कर दोगे। आसान है। अगर आप अपने जीवन में धन को आकर्षित करना चाहते हैं, तो तीन बुनियादी मान्यताएँ हैं जिन्हें आपको छोड़ देना चाहिए। इनसे बचने का कोई रास्ता नहीं है, और मेहनती होने से बचने का कोई रास्ता नहीं है। आपको इन्हें खत्म करना होगा, वरना ये आपकी क्षमता छीन लेंगी। ये हैं: मैं खुद से प्यार करता हूँ। सबसे ज़रूरी मान्यता जो आपके दिमाग से निकल जानी चाहिए, वह है, "मैं खुद से प्यार नहीं करता।" वह पहला चोर है। अब, आप आँखें घुमाकर सोच रहे होंगे कि इसका पैसा कमाने से क्या लेना-देना है, सुनिए। आप अपने बारे में कैसा महसूस करते हैं, यह तय करता है कि आपके जीवन में कितना पैसा (या कोई भी अच्छी चीज़) आता है। क्या आप जानते हैं कि इस सीमित विश्वास को आकर्षित करने वाले सभी लोग ऐसा नहीं चाहते? वे एक-दूसरे से प्यार नहीं करते। जब तक आप इस विश्वास से मुक्त नहीं हो जाते, तब तक आप धन को आकर्षित नहीं कर पाएँगे, आपको सफलता नहीं मिलेगी, और आपके पास कुछ भी नहीं होगा। वे अपने लक्ष्यों को प्राप्त करना चाहते हैं या आशा करते हैं, वे कोशिश करते हैं, लेकिन वे निराश हो जाते हैं, यह सोचकर कि, "बाकी सभी के लिए चीजें इतनी अच्छी क्यों चल रही हैं? जब मैं कहता हूं कि आपको खुद से शुरुआत करनी है, इसका मतलब है कि आपके अंदर स्वीकृति की एक मजबूत भावना होनी चाहिए। उन्हें बेहतर बनाने के लिए अपने सभी अच्छे गुणों और लक्षणों पर काम करें। यह एक आदर्श विचार नहीं है। हमेशा हासिल करने के लिए और अधिक होगा और चर्चा करने के लिए नए विषय होंगे। जैसे-जैसे आपका ज्ञान और समझ बढ़ती है, आप हमेशा खुद पर काम करते रहेंगे, और मेरे पास सभी जवाब नहीं हैं, लेकिन मैं खुले तौर पर ऐसी किसी भी चीज पर काम कर रहा हूं जो मेरी रुचि को कम कर सकती है इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि संयुक्त राज्य अमेरिका का राष्ट्रपति कौन है, या बाजार कैसा चल रहा है, यह अविश्वसनीय रूप से कठिन है। आप ऐसे लोगों को जानते हैं जो बहुत अच्छा कर रहे हैं, चाहे देश में कुछ भी हो रहा हो। अच्छा कर रहे हैं। यदि आप महामंदी की कहानियों को देखें, तो उनमें से कई अभी भी संघर्ष कर रहे हैं तूफान, और उन्होंने पाया कि नकारात्मक खबर एक बीमारी की तरह है। उनमें से कई अभी भी वहाँ हैं, जिन्होंने मंदी के दौरान चिकन रेसिपी बनाई और अब दुनिया भर में उनके कार्यालय हैं इस तरह की कंपनियां, जिनके महान मंदी के दौरान गायब होने की उम्मीद थी, मजबूत और मजबूत हो गई हैं। लेकिन सवाल यह है कि क्या ये कंपनियां बच गईं जब कई अन्य नहीं बचीं। उन्हें विश्वास

था कि वे तूफान को झेल सकते हैं, और उन्होंने पाया कि नकारात्मक खबरें आपको संक्रमित कर सकती हैं, नहीं। उनमें से कई अभी भी वहाँ हैं। कर्नल सैंड्स जैसे लोग, जिन्होंने अपने नाम पर एक रेस्तरां खोला, और अब दुनिया भर में उनके कार्यालय हैं, जो महान मंदी के दौरान गायब होने की उम्मीद थी, मजबूत और अधिक मूल्यवान कंपनियां बन गई हैं जो स्थितियों से सुरक्षित हैं। उनका मानना था कि वे तूफान को झेल सकते हैं, और उन्होंने किया।

आप सफलता के हकदार हैं। एक और चोर है "मैं इसके लायक नहीं हूँ।" यह सीधे तौर पर "मैं इसके लायक नहीं हूँ" से जुड़ा है। अगर आपका कोई महत्वपूर्ण लक्ष्य है जो आपको लगता है कि सार्थक और सार्थक है, जैसे "मुझे एक नई नौकरी चाहिए।" मुझे एक करियर चाहिए। "मैं और ज़्यादा बेचना चाहता हूँ," और आपको वह नहीं मिल रहा है, तो आपको गहराई से सोचने की ज़रूरत है। आप प्रगति नहीं कर पा रहे हैं, इसका कारण शायद यह है कि आपको नहीं लगता कि आप इसके लायक हैं। अब, आपको यह अतार्किक लग सकता है, लेकिन क्या यह अतार्किक है? क्या आपने कभी कोई ख़ूबसूरत ड्रेस पहनी है जो आपने सिर्फ़ "ख़ास मौकों" पर पहनी हो? या शायद कोई ख़ास जूते जो आपने सिर्फ़ ख़ास दिनों पर पहने हों? इन सब के पीछे की प्रेरणा यह है कि आपको लगता है कि ये चीज़ें आपके लिए "इतनी अच्छी" हैं कि ये आपको हर दिन खुशी देती हैं। मेरे पास एक बार एक जोड़ा था जिसका एक छोटा सा खेत था। उसने केचप ख़रीदा और मुझे दिखाने आया। वह बहुत सुंदर था। वह बेहोश हो रहा था और आप उसके रास्ते पर चल सकते थे। आप साफ़ फ़र्क़ देख सकते थे, मानो वह दस मीटर लंबा हो। अगले हफ़्ते मैंने उसे फिर से अपना पुराना टैंक चलाते देखा, और मैंने उससे पूछा कि क्या हुआ। उसने कहा, "ओह, मैं नए टैंक को खास मौकों के लिए बचाकर रख रहा हूँ। खेत में घूमना मेरे लिए बहुत अच्छा है।" असल में वह कह रहा था कि उसे नए टैंक का विचार आकर्षक लगा। टैंक उसकी रोज़मर्रा की ज़िंदगी का हिस्सा नहीं बन सका क्योंकि उसे लगता था कि वह सिर्फ़ ख़ास मौकों पर ही इसके हक़दार है। आप अपने मन में यह ग़लतफ़हमी रोज़ देखते और सुनते हैं जब लोग कहते हैं कि कोई उनसे कितना बेहतर है और कैसे वे कुछ चीज़ों को अपनी ओर आकर्षित नहीं कर पाते क्योंकि वे "उनके लिए" नहीं हैं। यह इस बात का संकेत है कि वे अपने सपनों को हासिल करने पर नहीं, बल्कि इस बात पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं कि वे ऐसा क्यों नहीं कर पा रहे हैं या कोई और इसके लायक क्यों है। यह दर्शाता है कि वे खुद को या अपने जीवन में अपने योगदान को महत्व नहीं देते। अगर आप खुद से प्यार नहीं करते, तो आप कभी नहीं मानेंगे कि आप अपने जीवन में किसी भी मूल्यवान चीज़ के हक़दार हैं। आप इस सोच के साथ घूमते रहते हैं कि अच्छी चीज़ें सिर्फ़ दूसरों के साथ होती हैं, आपके साथ नहीं। अब आप सचेत रूप से खुद को यह कहने के लिए मजबूर कर सकते हैं, "मैं खुद से प्यार करता हूँ। देखो मैं कितना शांत हूँ और ये सब अच्छे काम कर रहा हूँ।" लेकिन अगर आपको सकारात्मक परिणाम नहीं दिखते, तो आप अपने अंदर झाँक रहे होंगे। आप एक गहरे विश्वास को रोक रहे हैं। आपके परिणाम केवल आपके अंदर जो है उसका प्रतिबिंब हैं। बाहरी हमेशा भीतर को प्रतिबिंबित करता है। जब आपको गुंजाइश की कमी महसूस हो, या जब आप आखिरी समय में किसी लक्ष्य तक पहुँचते हैं और फिर खुद को ही खो देते हैं, तो आपको उन बाधाओं पर काम करने की ज़रूरत है जो आपको उन विश्वासों से रोक रही हैं। मैं सचमुच हज़ारों लोगों को जानता हूँ जो विश्वासों को बदलने के लिए हर दिन सकारात्मक प्रतिज्ञानों का उपयोग करते हैं। यह बहुत प्रभावी हो सकता है। विचार यह है कि जितनी बार आप इन्हें दोहराएँगे, उतनी ही तेज़ी से आप इन्हें विश्वास के रूप में अपना लेंगे। दुर्भाग्य से, ये कथन आपके भीतर छिपे सीमित विश्वासों से मेल नहीं खाते। सकारात्मक विचारों को अपनाने की कोशिश करना कंक्रीट में पिंग-पोंग बॉल मारने जैसा है। स्थिति को बदलने का एकमात्र तरीका है कि छिपे हुए विश्वास को स्वीकार करें और पहले उससे निपटें। पैसा भलाई का एक साधन है। पैसे में एक अतिरिक्त विश्वास है जो दो अन्य चोरों से जुड़ा है। यह मान्यता कि पैसा सबसे बड़ा, सबसे महान, सबसे साहसी, सबसे निर्भीक विश्वास है, सचमुच हज़ारों साल पुरानी है और आज भी मौजूद है: पैसा सभी बुराइयों की जड़ है। वाह! इस मान्यता के साथ, आप अपने जीवन में धन को आकर्षित करने की कल्पना कैसे कर सकते हैं, भले ही आप एक अच्छे, आध्यात्मिक और पवित्र व्यक्ति हों? हो सकता है कि आपके पास कुछ समय के लिए थोड़ा पैसा भी हो, जो जीवनयापन के लिए पर्याप्त हो। लेकिन गहरे में, आपका अवचेतन मन धन को आपसे दूर धकेल देगा क्योंकि आप बुराई से जुड़ना नहीं चाहते। इसमें आपकी सफलता के प्रयासों को विफल करना भी शामिल है। इस मान्यता ने पीढ़ियों को गरीबी के कगार पर रखा है। इससे भी बुरी बात यह है कि यह सच भी नहीं है। पैसा

बुराई की जड़ नहीं है, जो कि बुराई है। दरअसल, जॉर्ज बर्नार्ड शॉ ने यह सब तब कहा था जब उन्होंने कहा था, "धन की कमी सभी बुराइयों की जड़ है।" इसमें बहुत सच्चाई है। धन की कमी लोगों को एक निराशाजनक मानसिकता में डाल देती है, और यहीं असली बुराई है। जबकि, इस मानसिकता के साथ, लोग ऐसे काम करते हैं जिनके बारे में उन्होंने कभी सोचा भी नहीं था, और अक्सर ये चीजें बहुत विनाशकारी होती हैं - खुद के लिए और/या दूसरों के लिए। यह विश्वास कि धन बुरा है, वास्तव में बाइबल के एक अंश से आता है जहाँ लिखा है, "धन का प्रेम सब बुराइयों की जड़ है" (तीमुथियुस 6:10)। धन का प्रेमी वह व्यक्ति होता है जो अपने जीवन में बाकी सब कुछ त्यागकर एक पैसा भी बचाकर रखता है। यह सिद्धांत उनके जीवन में लालच और लोभ को प्रकट होने देता है। धन की चाहत एक प्रतिस्पर्धी मानसिकता को दर्शाती है जो अधिक धन पाने के लिए कुछ भी कर सकती है। इसका मतलब यह नहीं है कि धन स्वयं बुरा है, बल्कि यह है कि जो लोग इसके पीछे भागते हैं उन्हें कष्ट उठाना पड़ता है। चाल्डिया एबेनेज़र क्रूज़ का चरित्र इस मानसिकता का एक आदर्श उदाहरण है। वह धन के लिए तरसता था और जीवन में बाकी सब कुछ त्यागकर केवल और अधिक चाहता था। बेशक, जब आपके पास इस सारी शक्ति के पीछे एक बाइबिल संदर्भ होता है, तो यह समझना आसान होता है कि समय के साथ यह कैसे विकृत हो सकता है। जैसे-जैसे अधिक से अधिक लोग यह मानने लगते हैं कि धन बुरा है, धारणाओं को बदलना और सच्चाई को समझना मुश्किल हो सकता है। याद कीजिए पिछले अध्याय में मैंने कहा था कि धन में कोई भावनाएँ नहीं होतीं और यह आपको केवल वही बनाता है जो आप पहले से हैं? ज़रा सोचिए। दुनिया के सबसे अमीर लोग, करोड़पति और अरबपति भी, पैसे से प्यार नहीं करते। नहीं। उन्हें पैसे से मिलने वाली आज़ादी से प्यार है। पैसा तो बस एक पैमाना है। हमेशा याद रखें कि जब तक आप अपने जुनून का पीछा नहीं करते, तब तक आप बड़ी आर्थिक सफलता हासिल नहीं कर सकते। पैसा गौण है। अमीरों के लिए, पैसा बहता है क्योंकि वे सिर्फ़ अपने लिए ही नहीं, बल्कि अपने लिए भी उसके पीछे भागते हैं। वे आज़ादी चाहते हैं। उन्हें पैसा नहीं चाहिए। यह एक अहम फ़र्क़ है! जब आपको एहसास होगा कि पैसा तटस्थ है और उसका सिर्फ़ एक निश्चित मूल्य है, तो आप तुरंत अपने जीवन में धन को आकर्षित करेंगे। जब तक आप यह सोचते रहेंगे कि पैसा बुरा है, बुरा है, बुरा है, या बुरे लोग अमीर होते हैं, या अमीर लोग बुरे होते हैं - आप आर्थिक धन को अपने जीवन में प्रवेश नहीं करने देंगे। यह रबर की तरह आपके अंदर से निकल जाएगा, और जब तक आप अपनी चेकबुक नहीं देखेंगे, आपको इसका पता भी नहीं चलेगा। आपको एहसास होगा कि आपके पास पैसा नहीं है और आप सोचेंगे कि ऐसा क्यों है। आपका अवचेतन मन आपसे पैसा छीन लेगा क्योंकि आप बुराई से जुड़ना नहीं चाहते। इसमें आपकी सफलता के प्रयासों को विफल करना भी शामिल है। इस धारणा ने पीढ़ियों को गरीबी के कगार पर रखा है। इससे भी बुरी बात यह है कि यह सच भी नहीं है। पैसा बुराई की जड़ नहीं है, बल्कि वह बुराई है। दरअसल, जॉर्ज बर्नार्ड शॉ ने यह बात पूरी तरह से कह दी थी जब उन्होंने कहा था, "धन की कमी सभी बुराइयों की जड़ है।" इसमें बहुत सच्चाई है। धन की कमी लोगों को एक निराशाजनक मानसिकता में डाल देती है, और यहीं असली बुराई छिपी है। इसी मानसिकता के साथ, लोग ऐसे काम कर बैठते हैं जिनकी उन्होंने कभी कल्पना भी नहीं की थी, और अक्सर ये चीज़ें बहुत विनाशकारी होती हैं - खुद के लिए और/या दूसरों के लिए। यह धारणा कि धन बुरा है, दरअसल बाइबिल के एक संदर्भ से आती है जिसमें कहा गया है, "धन का प्रेम सभी बुराइयों की जड़ है" (तीमुथियुस 6:10)। धन-प्रेमी उस व्यक्ति को कहते हैं जो अपने जीवन में बाकी सब चीज़ों की कीमत पर एक ही धन-संपत्ति के पीछे भागता है। यह सिद्धांत उनके जीवन में लालच और लोभ को प्रकट होने देता है। धन की चाहत एक प्रतिस्पर्धी मानसिकता को दर्शाती है जो अधिक धन पाने के लिए कुछ भी कर सकती है। इसका मतलब यह नहीं है कि धन स्वयं बुरा है, बल्कि यह है कि जो लोग धन के पीछे भागते हैं वे इसके शिकार बन जाते हैं। चाल्डिया के एबेनेज़र क्रूज़ का चरित्र इस मानसिकता का एक आदर्श उदाहरण है। वह अपने पैसों से बहुत प्यार करता था और जीवन में बाकी सब कुछ छोड़कर बस और ज़्यादा चाहता था। बेशक, जब आपके पास इतनी ताकत से भरा बाइबल का संदर्भ हो, तो यह समझना आसान है कि समय के साथ यह कैसे विकृत हो सकता है। जैसे-जैसे ज़्यादा से ज़्यादा लोग यह मानने लगे हैं कि पैसा बुरा है, उस धारणा को बदलना और सच्चाई को समझना मुश्किल हो सकता है। याद कीजिए पिछले अध्याय में मैंने कहा था कि पैसे का कोई मतलब नहीं होता और यह आपको सिर्फ़ वह बनाता है जो आप हैं? ज़रा सोचिए। दुनिया के सबसे अमीर लोग, करोड़पति और अरबपति, भी पैसे से प्यार नहीं करते। नहीं। उन्हें नहीं है। उन्हें पैसे से मिलने वाली आज़ादी से प्यार है। पैसा सिर्फ़ एक पैमाना है। हमेशा याद रखें कि जब तक आप अपने जुनून का पालन नहीं करते, तब तक आप बड़ी आर्थिक

सफलता हासिल नहीं कर सकते। पैसा गौण है। पैसा अमीरों के पास इसलिए जाता है क्योंकि वे सिर्फ़ अपने लिए पैसा नहीं कमाते। वे आज़ादी चाहते हैं। उन्हें पैसा नहीं चाहिए। यह एक महत्वपूर्ण अंतर है! जब आपको यह एहसास हो जाता है कि पैसा तटस्थ है और इसका सिर्फ़ एक सुविधाजनक मूल्य है, तो आप तुरंत अपने जीवन में धन को आकर्षित करेंगे। जब तक आप यह सोचते रहेंगे कि पैसा बुरा है, बुरा है, बुरा है, या बुरे लोग अमीर हैं, या अमीर लोग बुरे हैं - आप वित्तीय धन को अपने जीवन में प्रवेश नहीं करने देंगे। यह रबर की तरह आपके अंदर से निकल जाएगा, और जब तक आप अपनी चेकबुक नहीं देखेंगे, तब तक आपको इसका पता भी नहीं चलेगा। आपको एहसास होगा कि आपके पास पैसा नहीं है और आप सोचेंगे कि ऐसा क्यों है। आपका अवचेतन मन आपसे पैसा छीन लेगा क्योंकि आप बुराई से जुड़ना नहीं चाहते। इसमें आपकी सफलता के प्रयासों को विफल करना भी शामिल है। इस धारणा ने पीढ़ियों को गरीबी के कगार पर रखा है। इससे भी बुरी बात यह है कि यह सच भी नहीं है। पैसा बुराई की जड़ नहीं है, जो बुराई है। दरअसल, जॉर्ज बर्नार्ड शॉ ने यह सब तब कहा था जब उन्होंने कहा था, "धन की कमी सभी बुराइयों की जड़ है।" इसमें बहुत सच्चाई है। धन की कमी लोगों को एक निराशाजनक मानसिकता में डाल देती है, और यहीं असली बुराई है। जबकि, इस मानसिकता के साथ, लोग ऐसे काम करते हैं जिनके बारे में उन्होंने कभी सोचा भी नहीं था, और अक्सर ये चीजें बहुत विनाशकारी होती हैं - खुद के लिए और/या दूसरों के लिए। यह विश्वास कि धन बुरा है, वास्तव में बाइबल के एक संदर्भ से आता है जिसमें कहा गया है, "धन का प्रेम सब बुराइयों की जड़ है" (तीमुथियुस 6:10)। धन-प्रेमी उस व्यक्ति को कहते हैं जो अपने जीवन में बाकी सब चीज़ों की कीमत पर एक ही आर्थिक वस्तु के पीछे भागता है। यह सिद्धांत उनके जीवन में लालच और लोभ को प्रकट होने देता है। धन की चाहत एक प्रतिस्पर्धी मानसिकता को दर्शाती है जो अधिक धन पाने के लिए कुछ भी कर सकती है। इसका मतलब यह नहीं है कि धन स्वयं बुरा है, बल्कि यह है कि जो लोग धन के पीछे भागते हैं वे इसके शिकार बन जाते हैं। चाल्डिया के एबेनेज़र क्रूज़ का चरित्र इस मानसिकता का एक आदर्श उदाहरण है। वह अपने धन से बहुत प्यार करता था और जीवन में बाकी सब चीज़ों को छोड़कर केवल और अधिक चाहता था। बेशक, जब आपके पास इतनी शक्तिशाली बाइबल संदर्भ हो, तो यह समझना आसान है कि समय के साथ यह कैसे विकृत हो सकता है। जैसे-जैसे अधिक से अधिक लोग यह मानते हैं कि धन बुरा है, उस धारणा को बदलना और सच्चाई को समझना मुश्किल हो सकता है। याद कीजिए पिछले अध्याय में मैंने कहा था कि धन का कोई अर्थ नहीं है और यह केवल आपको वह बनाता है जो आप हैं? ज़रा सोचिए। दुनिया के सबसे अमीर लोग, करोड़पति और अरबपति, भी पैसे से प्यार नहीं करते। नहीं। उन्हें पैसे से मिलने वाली आज़ादी से प्यार है। पैसा तो बस एक पैमाना है। हमेशा याद रखें कि जब तक आप अपने जुनून का पीछा नहीं करते, तब तक आप बड़ी आर्थिक सफलता हासिल नहीं कर सकते। पैसा गौण है। पैसा अमीरों के पास इसलिए जाता है क्योंकि वे इसे सिर्फ़ अपने लिए नहीं चाहते। वे आज़ादी चाहते हैं। उन्हें पैसा नहीं चाहिए। यह एक महत्वपूर्ण अंतर है! जब आपको एहसास होगा कि पैसा तटस्थ है और इसका सिर्फ़ एक सुविधाजनक मूल्य है, तो आप तुरंत अपने जीवन में धन को आकर्षित करेंगे। जब तक आप यह सोचते रहेंगे कि पैसा बुरा है, बुरा है, बुरा है, या बुरे लोग अमीर हैं, या अमीर लोग बुरे हैं - आप आर्थिक धन को अपने जीवन में प्रवेश नहीं करने देंगे। यह रबर की तरह आपके अंदर से निकल जाएगा, और जब तक आप अपनी चेकबुक नहीं देखेंगे, आपको इसका पता भी नहीं चलेगा। आपको एहसास होगा कि आपके पास पैसा नहीं है और आप सोचेंगे कि ऐसा क्यों है। लोग ऐसे काम करते हैं जिनके बारे में उन्होंने कभी सोचा भी नहीं था, और ये चीज़ें अक्सर बहुत विनाशकारी होती हैं - खुद के लिए और/या दूसरों के लिए। यह विश्वास कि धन बुरा है, वास्तव में बाइबल के एक अंश से आता है जिसमें कहा गया है, "धन का प्रेम सब बुराइयों की जड़ है" (तीमुथियुस 6:10)। धन-प्रेमी उस व्यक्ति को कहते हैं जो अपने जीवन में बाकी सब कुछ त्यागकर धन के पीछे भागता है। यह सिद्धांत उनके जीवन में लालच और वासना को प्रकट होने देता है। धन की चाहत एक प्रतिस्पर्धी मानसिकता को दर्शाती है जो अधिक धन पाने के लिए कुछ भी कर सकती है। इसका मतलब यह नहीं है कि धन स्वयं बुरा है, बल्कि यह है कि जो लोग धन के पीछे भागते हैं वे इसके शिकार बन जाते हैं। चाल्डिया के एबेनेज़र क्रू का चरित्र इस मानसिकता का एक आदर्श उदाहरण है। उसे अपने धन से प्रेम था और उसने जीवन में बाकी सब कुछ त्याग दिया, बस और अधिक चाहता था। निस्संदेह, जब आपके पास इतनी शक्तिशाली बाइबल का संदर्भ होता है, तो यह समझना आसान होता है कि समय के साथ इसे कैसे विकृत किया जा सकता है। जैसे-जैसे अधिक से अधिक लोग यह मानते हैं कि धन बुरा है, इस परिकल्पना को बदलना और सत्य को समझना मुश्किल हो सकता है। याद

कीजिए पिछले अध्याय में मैंने कहा था कि धन का कोई अर्थ नहीं है और यह आपको आपके पास मौजूद चीज़ों से कहीं अधिक बनाता है? ज़रा सोचिए। दुनिया के सबसे अमीर लोग, करोड़पति और अरबपति भी, पैसे से प्यार नहीं करते। नहीं, उन्हें नहीं है। वे पैसे की आज़ादी से डरते हैं। पैसा बस एक मीटर है। हमेशा याद रखें कि जब तक आप अपने जुनून का पालन नहीं करते, तब तक आप बड़ी आर्थिक सफलता हासिल नहीं कर सकते। पैसा गौण है। अमीरों के लिए, पैसा बहता है क्योंकि वे इसे केवल अपने लिए नहीं चाहते। वे आज़ादी चाहते हैं। उन्हें पैसा नहीं चाहिए। यह एक महत्वपूर्ण अंतर है! जब आप समझ जाते हैं कि पैसा तटस्थ है और केवल एक सुविधाजनक मूल्य है, तो आप तुरंत अपने जीवन में धन को आकर्षित करेंगे। जब तक आप सोचते रहेंगे कि पैसा बुरा है, बुरा है, बुरा है, या बुरे लोग अमीर हैं, या अमीर लोग बुरे हैं - आप वित्तीय धन को अपने जीवन में प्रवेश नहीं करने देंगे। यह आपसे रबर की तरह उछल जाएगा, और आप इस पर तब तक विचार भी नहीं करेंगे जब तक आप अपनी चेकबुक नहीं देख लेते। आपको पता चल जाएगा कि आपके पास पैसा नहीं है और आप सोचेंगे कि ऐसा क्यों है। लोग ऐसे काम करते हैं जिनके बारे में उन्हें कभी विश्वास नहीं होता कि वे संभव हैं, और ये चीजें अक्सर बहुत विनाशकारी होती हैं - खुद के लिए और/या दूसरों के लिए। यह विश्वास कि धन बुरा है, बाइबल के एक अनुच्छेद से आता है जिसमें कहा गया है कि "धन का प्रेम सब बुराइयों की जड़ है" (तीमुथियुस 6:10)। धन का प्रेमी उस व्यक्ति को दर्शाता है जो अपने जीवन में बाकी सब कुछ त्यागकर धन के पीछे भागता है। यह सिद्धांत उनके जीवन में लालच और वासना को प्रकट होने देता है। धन के पीछे भागना एक प्रतिस्पर्धी मानसिकता को दर्शाता है जो अधिक धन पाने के लिए कुछ भी कर सकती है। इसका मतलब यह नहीं है कि धन स्वयं बुरा है, बल्कि जो लोग धन के पीछे भागते हैं, वे कष्ट उठाते हैं। डाल्डिया के एबेनाइज़र क्रू का चरित्र इस मानसिकता का एक पूर्ण उदाहरण है। वह अपने धन से प्रेम करता था और जीवन में बाकी सब कुछ त्याग देता था, बस और अधिक चाहता था। निःसंदेह, जब आपके पास इतनी शक्तिशाली बाइबल का संदर्भ होता है, तो यह समझना आसान होता है कि समय के साथ इसे कैसे विकृत किया जा सकता है। जैसे-जैसे अधिक से अधिक लोग यह मानते हैं कि धन बुरा है, इस परिकल्पना को बदलना और सत्य को समझना कठिन हो सकता है। याद कीजिए पिछले अध्याय में मैंने कहा था कि धन का कोई अर्थ नहीं है और यह आपको आपके पास मौजूद चीज़ों से कहीं अधिक बनाता है? ज़रा सोचिए। दुनिया के सबसे अमीर लोग, करोड़पति और अरबपति भी धन से प्रेम नहीं करते। नहीं, वे ऐसा नहीं करते। वे पैसे की आज़ादी से डरते हैं। पैसा सिर्फ़ एक मीटर है। हमेशा याद रखें कि जब तक आप अपने जुनून का पालन नहीं करते, तब तक आप बड़ी आर्थिक सफलता हासिल नहीं कर सकते। पैसा गौण है। अमीर लोगों के लिए, पैसा बहता है क्योंकि वे इसे सिर्फ़ अपने लिए नहीं चाहते। वे आज़ादी चाहते हैं। उन्हें पैसा नहीं चाहिए। यह एक महत्वपूर्ण अंतर है! जब आप समझ जाते हैं कि पैसा तटस्थ है और केवल एक सुविधाजनक मूल्य है, तो आप तुरंत अपने जीवन में धन को आकर्षित करेंगे। जब तक आप सोचते रहेंगे कि पैसा बुरा है, बुरा है, बुरा है, या बुरे लोग अमीर हैं, या अमीर लोग बुरे हैं - आप आर्थिक धन को अपने जीवन में प्रवेश नहीं करने देंगे। यह आपसे रबर की तरह उछल जाएगा, और आप इस पर तब तक विचार भी नहीं करेंगे जब तक आप अपनी चेकबुक नहीं देख लेते। आपको पता चल जाएगा कि आपके पास पैसा नहीं है और आप सोचेंगे कि क्यों। उन्हें पैसे से प्यार नहीं है। नहीं, उन्हें नहीं है। उन्हें वह आज़ादी पसंद है जो वे देते हैं। पैसा सिर्फ़ एक मीटर है। हमेशा याद रखें कि जब तक आप अपने जुनून का पालन नहीं करते, तब तक आप बड़ी आर्थिक सफलता हासिल नहीं कर सकते। पैसा गौण है। अमीर लोगों के पास पैसा बहता है क्योंकि वे इसे सिर्फ़ अपने लिए नहीं चाहते। वे आज़ादी चाहते हैं। उन्हें पैसा नहीं चाहिए। यह एक महत्वपूर्ण अंतर है! जब आप समझ जाते हैं कि पैसा तटस्थ है और केवल एक सुविधाजनक मूल्य है, तो आप तुरंत अपने जीवन में धन को आकर्षित करेंगे। जब तक आप सोचते रहेंगे कि पैसा बुरा है, बुरा है, बुरा है, या बुरे लोग अमीर हैं या अमीर लोग बुरे हैं - आप वित्तीय धन को अपने जीवन में प्रवेश नहीं करने देंगे। यह आपसे रबर की तरह उछल जाएगा, और आप इसे अपनी चेकबुक देखने के अलावा देख भी नहीं पाएंगे। आपको एहसास होगा कि आपके पास पैसा नहीं है और आप सोचेंगे कि क्यों। उन्हें पैसे से प्यार नहीं है। नहीं, उन्हें नहीं है। उन्हें वह आज़ादी पसंद है जो वे देते हैं। पैसा केवल एक मीटर है। हमेशा याद रखें कि जब तक आप अपने जुनून का पालन नहीं करते, तब तक आप बड़ी वित्तीय सफलता हासिल नहीं कर सकते। पैसा गौण है। धन धनी लोगों के पास जाता है क्योंकि वे इसे केवल अपने लिए नहीं चाहते। वे आज़ादी चाहते हैं। वे पैसा नहीं चाहते। यह एक महत्वपूर्ण अंतर है! जब आप समझते हैं कि पैसा तटस्थ है और केवल एक सुविधाजनक मूल्य है, तो आप तुरंत अपने जीवन में धन को आकर्षित करेंगे। जब

तक आप सोचते रहेंगे कि पैसा बुरा है, बुरा है, बुरा है, या बुरे लोग अमीर हैं या अमीर लोग बुरे हैं - आप वित्तीय धन को अपने जीवन में प्रवेश नहीं करने देंगे। यह रबर की तरह आपसे उछल जाएगा, और आप इसे देख भी नहीं पाएँगे, सिवाय अपनी चेकबुक के। आपको एहसास होगा कि आपके पास पैसे नहीं हैं और आप सोचेंगे कि ऐसा क्यों है।

आज़ादी का तोहफ़ा जब मैं तीन चोरों के बारे में बात करता हूँ, तो सबसे पहला सवाल जो मैं पूछता हूँ, वह है, "मैं पैसों के बारे में अपने विश्वासों और विचारों को कैसे बदल सकता हूँ?" पहला कदम यह है कि आप क्या मानते हैं और क्यों मानते हैं, इसका मूल्यांकन करें। चेतना ज़रूरी है क्योंकि आपको यह जानना होगा कि इससे निपटने के लिए आपको क्या करना होगा। एक बार जब आप उन विचारों की पहचान कर लेते हैं जिन्हें आप बदलना चाहते हैं, तो आपको उन्हें साफ़ करना होगा और अपने मन में पल रहे नकारात्मक विचारों को त्यागना होगा। किसी भी शुद्धिकरण तकनीक का मूल आधार यह है कि आप पहले उस विश्वास से जुड़ें और उससे जुड़ी भावना के प्रति जागरूक हों। अगर आपको लगता है कि आप योग्य नहीं हैं, तो आपको पहले उस भावना से निपटना होगा। क्या आप दुखी, क्रोधित या बेकार महसूस कर रहे हैं? अब, समझ लीजिए कि यह सिर्फ़ आपकी एक धारणा है। आपने जो महसूस किया, उसे महसूस करना आपने चुना है, और आप उसे त्यागना भी चुन सकते हैं। मैं आमतौर पर यह विश्वास उन लोगों में देखता हूँ जिनके साथ दुर्व्यवहार हुआ है। वे खुद को उचित नहीं समझते क्योंकि उन्हें बचपन में ऐसा बताया गया था। लेकिन क्या यह सच है? नहीं। अपने पूर्वजों के विश्वासों को समझने का मतलब है उन्हें प्रकाश में लाना और यह जाँचना कि वे कौन हैं और क्या वे माँ हैं। आमतौर पर, 99.9% मामलों में, ये मान्यताएँ माताएँ नहीं होतीं। हम बचपन से ही कई तरह की मान्यताएँ रखते हैं। अगर लोग सार्वजनिक रूप से आपका मज़ाक उड़ाते हैं क्योंकि आप समूह के सामने बोलने से डरते हैं, तो इससे सार्वजनिक रूप से बोलने का एक स्थायी डर पैदा हो सकता है। लेकिन यह डर कहाँ से आता है? अगर आप कोई हुनर अपनाते हैं, तो क्या दशक मंच पर आकर आपको खा जाएगा? नहीं। आपका तार्किक स्वभाव इसे संभाल सकता है, लेकिन आपको भावनात्मक लगाव को भी छोड़ना होगा। यही असली चुनौती है। किसी खास घटना के बारे में सोचें और उन भावनाओं को याद करें। क्या आपको सीने में एक गांठ महसूस होती है? क्या आपको घुटन या डर लगता है? ये प्रतिक्रियाएँ वास्तविक खतरे का जवाब नहीं हैं - यह मन है जो उस पितृसत्तात्मक घटना को दोहरा रहा है, जो अब आपको तब तक प्रभावित नहीं कर सकती जब तक आप उस पितृसत्तात्मक भावना को अपने अंदर नहीं रखते - जो आपकी प्रगति को रोक रही है। बहुत से लोग मानते हैं कि सकारात्मक कथन विश्वासों को सीमित कर देंगे, लेकिन मैं इससे असहमत हूँ। यदि आप सीधे मुद्दे को संबोधित नहीं करते हैं और केवल सकारात्मक कथनों का उपयोग करते हैं, तो आप उन नकारात्मक भावनाओं को नहीं छोड़ पाते जो आपकी प्रगति को रोक रही हैं। इसलिए अगर आप मूल मुद्दों पर ध्यान दिए बिना सिर्फ़ बयानबाज़ी करते रहेंगे, तो आपको सीमित सफलता मिलेगी क्योंकि सीमित करने वाली मान्यताएँ अभी भी मौजूद हैं। आप "मैं खुद से प्यार नहीं करता," "मैं पैसे के लायक नहीं हूँ," और "पैसा बुरा है" जैसी सीमित करने वाली मान्यताओं को त्यागकर अपने लिए ऐसा कर सकते हैं। इनमें से कोई भी मान्यता सच नहीं है, इसलिए इन्हें छोड़ दें। मैं चाहता हूँ कि आप यह समझें कि जो कुछ भी आपको धन आकर्षित करने से रोक रहा है, उसे अभी दूर किया जा सकता है। आपका जीवन एक पल में बदल सकता है। आपको दूसरों को अपने हिस्से की दौलत बाँटने के लिए लुभाने के जाल में नहीं फँसना चाहिए। और आपको ऐसा करने की ज़रूरत भी नहीं है। लेकिन आपको एक फ़ैसला लेना होगा। क्या आप इन पुरानी मान्यताओं को देखकर उन्हें हमेशा के लिए मिटाने के लिए तैयार हैं? क्या आप आसान काम के बजाय ज़रूरी काम करने को तैयार हैं? क्या आप यह कहने के लिए तैयार हैं, "अरे, पैसा! मैं यहाँ हूँ! मैं वही करने को तैयार हूँ जो सही है!" अगर आप तैयार हैं, तो आप बाकी कदम सीखने के लिए तैयार हैं जो आपको वहाँ तक पहुँचाएँगे। लेकिन आपको उन सभी के प्रति प्रतिबद्ध होना होगा। बिल्कुल सभी के प्रति। तभी, और केवल तभी, आप अपने नए और निरंतर विस्तृत होते भविष्य का द्वार खोल पाएँगे। याद रखें, पहला कदम पैसे के बारे में अपनी सोच बदलना है। जब आपको यह एहसास हो जाए कि यह भलाई के लिए एक तटस्थ शक्ति है, और आप इसके हकदार हैं, तो आप धन आकर्षित करने की प्रक्रिया शुरू कर सकते हैं। लेकिन अपनी सोच को समझना और बदलना केवल पहला कदम है। चलिए दूसरे चरण पर चलते हैं।

चरण 1: अपनी सोच बदलें - सीमित विश्वास और अनुमतियाँ रात के चोरों की तरह हैं। धन को आकर्षित करने का पहला कदम अपनी सोच को बदलना और इन अंतर्निहित सीमाओं को हटाना है। - धन प्राप्त करने से पहले आपके पास धन की मानसिकता होनी चाहिए, क्योंकि यदि आपके पास पर्याप्त नहीं है, तो आपके पास अपने सपनों को प्राप्त करने के लिए कभी भी पर्याप्त नहीं होगा। - यह सब एक बीज को छीलने जैसा है। हर बार जब आप एक परत के साथ काम करते हैं, तो दूसरा प्रकट होता है। - यदि आप खुद से शुरुआत नहीं करते हैं, तो आप यह मानेंगे कि आप अपने जीवन में एक निश्चित राशि के लायक हैं। - अपनी पुरानी मान्यताओं को संबोधित करने का मतलब है उन्हें दिन के प्रकाश में उजागर करना और यह जांचना कि क्या वे मान्य हैं और क्यों, 99.9% समय, वे नहीं हैं। अपनी पुरानी मान्यताओं से छुटकारा पाने का मतलब है उन्हें दिन के प्रकाश में उजागर करना और यह जांचना कि क्या वे मान्य हैं और क्यों, 99.9% समय, वे मान्य नहीं हैं।

कार्रवाई - शीर्ष तीन सीमित मान्यताओं पर विचार करें और देखें कि इस समय आपके लिए कौन सी सही हो सकती है। - सीमित मान्यताओं के विरुद्ध लिखें और इस पर विचार करें कि धन के हकदार होने और उसका आनंद लेने के बारे में आप कैसा महसूस करते हैं। - उन मान्यताओं पर विचार करें जो आपको धन आकर्षित करने से रोक रही हैं, और इन मान्यताओं के विपरीत पर विचार करें ताकि आप जान सकें कि आप इस समय धन के हकदार हैं।

8- धनवानों को आकर्षित करने के लिए दृश्य अनुप्रयोग तकनीकें

आइए जानें कि आकर्षण के नियम के साथ काम करने के लिए विज़ुअलाइज़ेशन ज्ञान का उपयोग कैसे करें। धनवान लोगों से जुड़ने के लिए ज्ञान सबसे ज़्यादा इस्तेमाल किए जाने वाले संसाधनों में से एक है। तकनीकें भी कुछ ऐसी ही हैं। आत्मज्ञान चेतना के उस स्तर तक पहुँच सकता है जो आमतौर पर आपके चेतन मन के लिए सुलभ नहीं होता। ज्ञान का उपयोग करके, आप एक गहरे स्तर पर काम कर सकते हैं। आप अपने अवचेतन पर काम कर सकते हैं। विज़ुअलाइज़ेशन तकनीकें आकर्षण के नियम को आपके लक्ष्यों की ओर ज़्यादा मज़बूती से काम करने देती हैं क्योंकि यह आपकी भावनाओं पर आधारित है। 8.1- शक्तिशाली ज्ञान।

यदि आप कुछ सरल चाहते हैं, तो शुरुआती लोगों के लिए इस सरल ध्यान को आज़माएँ। सबसे पहले, अपनी बाहों को फैलाकर और अपने हाथों को अपनी गोद में रखकर एक कुर्सी पर बैठ जाएँ। आरामदायक पीठ का सहारा बहुत मददगार होता है। ध्यान के दौरान सकारात्मक सोच और खुले दिमाग के महत्व को याद रखें। आराम करें और अपने शरीर पर ध्यान केंद्रित करें। फिर उन सभी चीजों के बारे में सोचें जिनके लिए आप अपने जीवन में आभारी हैं। फिर सोचें कि आप क्या चाहते हैं। उन सभी चीजों के बारे में सोचें जो आप तब तक चाहते हैं जब तक आप सहज महसूस न करें। सोचें कि जब आप अपनी सभी आकांक्षाओं को पूरा कर लेंगे तो आपका जीवन कैसा होगा। अपने हाथों को बंद करें, यह दर्शाता है कि आप वह सभी धन और समृद्धि प्राप्त करने के लिए तैयार हैं जिसके आप हकदार हैं। फिर उन चीजों के बारे में सोचें जिनके लिए आप अपने जीवन में आभारी हैं। जब तक हो सके कृतज्ञता को बनाए रखें। इस ध्यान को रोजाना दोहराएं; यह आसान और तेज़ है। यह आपको यह समझने में मदद करेगा कि आप वास्तव में क्या चाहते हैं

8.2 विज़ुअलाइज़ेशन टूल। विज़ुअलाइज़ेशन टूल के लिए किसी जटिल प्रक्रिया की आवश्यकता नहीं होती। वास्तव में, यह काफी सरल है। अपनी इच्छित जीवनशैली की तस्वीरें खोजने के लिए पत्रिकाओं और इंटरनेट से तस्वीरों का उपयोग करें। अपने सपनों का घर, वह कार जिसे आप चलाना चाहते हैं, खेत, जानवर, करियर योजनाएँ, गतिविधियाँ, और ऐसी कोई भी चीज़ शामिल करें जो आपको प्रेरित करे और हर बार जब आप अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के बारे में सोचें तो एक गहरी भावनात्मक प्रतिक्रिया उत्पन्न करे। ऐसे चित्र खोजें जो आपको शक्तिशाली महसूस कराएँ, उन्हें काटें या प्रिंट करके अपना विज़न बोर्ड बनाएँ। चित्रों का आकार एक जैसा रखने की कोशिश करें और सुनिश्चित करें कि वे सभी कार्डबोर्ड के टुकड़े पर फिट हों। चित्र के नीचे, चित्र में प्रत्येक वस्तु के अपने स्वामित्व की पुष्टि करते हुए एक संक्षिप्त लिखित कथन लिखें। उदाहरण के लिए, यदि आप हवाई में अपनी

छुट्टियों की एक तस्वीर शामिल करते हैं, तो लिखें: "मैं एक अद्भुत उष्णकटिबंधीय अवकाश के लिए हवाई जा रहा हूँ।" जब आप पोस्टर पढ़ेंगे, तो आपको एहसास होगा कि ये चीजें पहले से ही आपके जीवन का हिस्सा हैं। आकर्षण का नियम तब सबसे अच्छा काम करता है जब आप उन भावनाओं का आनंद लेते हैं जो आपके लक्ष्यों के अनुरूप होती हैं। अपने विज़न चार्ट को वहाँ रखने का प्रयास करें जहाँ आप सबसे अधिक समय बिताते हैं। कुछ लोगों को लगता है कि उनके मॉनिटर के ऊपर वाला बिंदु सबसे अच्छा काम करता है। कुछ लोग इसे तकिये पर छत से लटकाना चाहते हैं। बस थोड़ा और सतर्क रहें और तस्वीर को वहीं पकड़ें जहाँ वह गिरती है। रोज़ाना पाँच से दस मिनट बोर्ड की ओर मुँह करके इन पहले से बनी चीज़ों को महसूस करने से ब्रह्मांड के निर्माण की ऊर्जा से कंपन होता है। ये भावनाएँ आकर्षण के नियम के साथ काम करके समृद्धि लाने की शक्तिशाली तकनीकें हैं।

8.3. किसी प्रक्रिया को बनाने के लिए दृश्यावलोकन महत्वपूर्ण होगा।

जो आप चाहते हैं उसे पाने के लिए विज़ुअलाइज़ेशन की शक्ति को कभी कम मत आँकिए। वैज्ञानिकों ने भी सफलता के लिए अनुकूल वातावरण बनाने हेतु अपनी इच्छाओं को नकारने के महत्व को स्थापित किया है। आपके सपने संभव हैं, लेकिन सृजन की विधि का उपयोग इसे आसान बनाता है। रेटिकुलर एक्टिवेशन सिस्टम आपके सभी दैनिक विचारों को सूचना या सामान्य ज्ञान के टुकड़ों के रूप में वर्गीकृत करने के लिए ज़िम्मेदार है, जिनमें से किसी की भी आपको आवश्यकता नहीं है या जो आपके जीवन में अंततः उपयोगी नहीं हैं। अपना खुद का विज़ुअलाइज़ेशन बोर्ड बनाने के लिए यहां कुछ चरण दिए गए हैं:

आपको क्या चाहिए: कैंची, टेप, चादरें, वैक्यूम क्लीनर, चाकू, वॉलपेपर गन, या थंब टैक। वैकल्पिक - इंटरनेट, प्रिंटर, प्रिंटर पेपर वाला कंप्यूटर, अपनी, कार, घर की कुछ तस्वीरें या कोई भी अच्छी तस्वीर जो आपकी इच्छाओं, सपनों या लक्ष्यों को दर्शाती हो।

चरण 1 - अपने लक्ष्यों की एक सूची बनाएँ। जब आप धन अर्जित करें या अपने सपने पूरे करें, तो अपने जीवन के बारे में खुद से कई सवाल पूछें। एक चेतावनी: ध्यान दें कि मैंने कई बार संपत्ति का ज़िक्र किया है। ध्यान रखें कि यह भौतिक संपत्ति ही नहीं है। आपकी प्राथमिकता आपके सपने हैं, चाहे वे कुछ भी हों। यहाँ कुछ सवाल दिए गए हैं जो आप खुद से पूछ सकते हैं: आप कौन सा करियर या पेशा अपनाना चाहते हैं? आप अपने पैसों से क्या खरीदेंगे? आप किस तरह की कार चलाते हैं? जब आपका मन करे, क्या पहनना चाहेंगे? जब आपके पास पर्याप्त पैसा होगा, तो आप कहाँ घूमना चाहेंगे? जब आप कर सकते हैं, तो आप किसकी मदद करना चाहेंगे? आपका आदर्श घर कौन सा है? आप अपनी संपत्ति किसके साथ बाँटना चाहेंगे?

चरण 2 - अपने सपनों के जीवन के लिए ज़रूरी सभी सामग्री ढूँढ़ने के लिए पत्रिकाएँ खोजें या इंटरनेट पर खोजें। आप पत्रिकाओं या कहीं और से तस्वीरें काटकर अपने ट्री बोर्ड पर लगा सकते हैं।

चरण 3 - अपनी छवियों को समूहित करें और सबसे महत्वपूर्ण छवियों को अपनी स्क्रीन पर व्यवस्थित करें। बाकी छवियों को उस फ़ोकल बिंदु के आसपास जोड़ें।

चरण 4 - बोर्ड पर चित्र के अनुरूप कुछ सकारात्मक कथन लिखने के लिए स्वयं-चिपकने वाले लेबल का उपयोग करें। उदाहरण के लिए, यदि आप अपनी सपनों की कार की तस्वीर शामिल करते हैं, तो आप "मैं अपनी मर्सिडीज़ चलाता हूँ" या "मैं मर्सिडीज़ चलाता हूँ" लिख सकते हैं, चाहे आपकी सपनों की कार का नाम कुछ भी हो, बशर्ते वह विशिष्ट हो। सभी चित्रों के साथ ऐसा करें। कुछ विशेषज्ञ इन कथनों को वर्तमान काल में लिखने का सुझाव देते हैं, मानो वे पहले से ही मौजूद हों। चरण 5 - आपको अपने विज़न चार्ट को ऐसी जगह पर टांगना चाहिए जहाँ आप इसे दिन में कई बार देख सकें। कुछ लोग इसे अपने कार्यस्थल के सामने रखना पसंद करते हैं, जबकि अन्य इसे अपने बिस्तर के ऊपर छत से टांगना पसंद करते हैं। ओवर-बेड विधि असाधारण रूप से अच्छी तरह से काम करती है

क्योंकि आमतौर पर बिस्तर में कोई रुकावट नहीं होती है। आप अपना ध्यान अपने विज़न बोर्ड पर केंद्रित कर सकते हैं और अपने सपनों को वास्तविकता में बदलने के लिए आकर्षण के नियम का उपयोग कर सकते हैं। जितने अधिक लोग आपकी तस्वीरें और कथन देखेंगे, आकर्षण का नियम इन इच्छाओं को साकार करने में उतना ही अधिक प्रभावी होगा। आप अपने कथन ज़ोर से भी कह सकते हैं।

चरण 6 – जैसे-जैसे आप अपने लक्ष्यों की ओर बढ़ेंगे, आपके सपनों को साकार करने के लिए कई छवियों की ज़रूरत नहीं रहेगी। अगर आप चाहते हैं कि आपका विज़न बोर्ड और भी प्रभावशाली बने, तो अपने बोर्ड पर मौजूद वस्तु का ऐसे धन्यवाद करें जैसे वह पहले से ही वास्तविक हो। रचनात्मकता सृजन प्रक्रिया को गति देती है।

9- कृतज्ञता: सभी धन का स्रोत।

कृतज्ञता मनुष्य का सबसे बड़ा गुण है। केवल असाधारण चीज़ों के घटित होने पर ही नहीं, बल्कि रोज़मर्रा की ज़िंदगी की साधारण चीज़ों के लिए भी कृतज्ञ रहें। उस हवा के लिए जिसे आप साँस लेते हैं, पानी के लिए, भोजन के लिए, प्रकृति के लिए, अपने परिवार के लिए और यहाँ तक कि उस तकिये के लिए भी जिस पर आप सोते हैं। ये सब समृद्धि को आकर्षित करते हैं। कृतज्ञता और भी चीज़ों के द्वार खोलती है, चाहे वह भौतिक संपत्ति हो या आपकी इच्छाएँ। आकर्षण के नियम की पूरी अवधारणा यह है कि आपको ज़्यादातर वही मिलता है जो आप सोचते और महसूस करते हैं। इसलिए, यह ज़रूरी है कि आप कृतज्ञ होना सीखें जैसे कि आपके पास पहले से ही वह सब कुछ है जो आप चाहते हैं। कुंजी उन संपत्तियों को खोजना है जो हमारे पास पहले से ही हैं। यह भौतिक चीज़ें ही न हों। इसीलिए कृतज्ञता इतनी शक्तिशाली है। आप उस दिन और जीवन के लिए कृतज्ञ हो सकते हैं जो आपको जीने के लिए दिया गया है। दूसरों के प्रति आपकी कृतज्ञता चाहे कितनी भी कम क्यों न हो, महत्वपूर्ण यह है कि आप उन चीज़ों के लिए कृतज्ञ हों जो आपके पास पहले से ही हैं।

कृतज्ञता से धन बढ़ता है। हर दिन किसी न किसी चीज़ के लिए कृतज्ञता व्यक्त करें। यह आपके बटुए में मौजूद सिक्कों के लिए भी हो सकता है। अपने विचारों में कृतज्ञता की सच्ची भावना रखने से आपके लिए प्रचुरता का समय बनता है। पता लगाएँ कि यह आपके लिए कितना महत्वपूर्ण है। यह सरल अभ्यास आपके हृदय में कृतज्ञता की ज्योति प्रज्वलित करेगा, जिससे आपके जीवन में धन की वृद्धि होगी। बदले में, आपके पास कृतज्ञता व्यक्त करने के और भी कारण होंगे, जिससे आपकी संपत्ति में वृद्धि होगी। दूसरों का धन्यवाद करना अच्छा होता है, यहाँ तक कि उनके द्वारा आपके लिए किए गए छोटे-छोटे कार्यों के लिए भी। उन सभी का धन्यवाद करें जो आपकी सेवा करते हैं। यहाँ तक कि उस कार का भी जो आपका कचरा उठाती है। आपको जो भी मिले, उसके लिए आप जिस भी तरह से धन्यवाद दे सकें, दें। जब कोई दरवाज़ा खोले, तो उसका धन्यवाद करें। जब कैशियर आपकी ओर हाथ बढ़ाए, तो उसका धन्यवाद करें। कृतज्ञता व्यक्त करने के कारण खोजें। इससे न केवल लोग आपके लिए और अधिक करने के लिए प्रेरित होंगे, जो कि बहुत अच्छा है। यह आपके चारों ओर कृतज्ञता का एक आभामंडल बनाएगा। यह आभामंडल आपके जीवन की कई ऐसी चीज़ों को उजागर करेगा जिनके लिए आप आभारी हो सकते हैं। अपने आस-पास के सभी लोगों का धन्यवाद करना और इस दिन को अपने दोस्तों और परिवार के रूप में देखना विशेष रूप से प्रभावी होता है। ये लोग और भी मज़बूत हो जाएँगे और आपके लिए और भी कुछ करना चाहेंगे। इसलिए, मैं इस किताब और इस प्यार को पाने के लिए ईश्वर को याद कर रहा हूँ।

10- मन की शांति.

आप अपनी इच्छानुसार अनुभव प्राप्त कर सकते हैं। आपके मन में वह ऊर्जा है जिससे आप अपनी इच्छानुसार कुछ भी प्राप्त कर सकते हैं। बाइबल मनु से कहती है: "जैसा तू सोचता है, वैसा ही होगा, और जैसा मैंने ठाना है, वैसा ही होगा" (यशायाह 14:24)। इस सोच का अनुसरण करते हुए, मुझे जल्द ही एहसास हुआ कि मैं जो सोचता हूँ और जो निर्णय लेता हूँ, वह मनु के जीवन पर लागू होता है, चाहे वह पेशेवर जीवन हो या हमारे निजी जीवन में भी।

मनुष्य लंबे समय में बहुत विकसित हुआ है, और इस दौरान, हमने चीजों को तर्कसंगत बनाना शुरू किया है और यह महसूस किया है कि हम तर्क (मन) का उपयोग करके सबसे अलग मुद्दों को अलग कर सकते हैं और उन पर बहस कर सकते हैं। मनुष्य हमेशा अपने अधिकारों की रक्षा करने की कोशिश करता है और जब वह सही होता है, तो वह हमेशा कुछ साबित करने की कोशिश करता है। कभी-कभी किसी बहस के बीच में जीतने के लिए तथ्यों को थोड़ा तोड़-मरोड़ देना या बुरी बातों को छिपाना बहुत आम बात है। क्या आपने कभी सोचा है कि कुछ लोग जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में दूसरों से ज़्यादा सफल क्यों होते हैं? चाहे वह आर्थिक हो, पारिवारिक हो, पेशेवर हो या भावनात्मक जीवन। बहुत से लोग दुख में जीते हैं, जबकि उनके पास अपार मूल्य के खजाने होते हैं। जान लीजिए कि यह दौलत आपके विचार से कहीं ज़्यादा करीब है; यह आपके भीतर है और इसे "मन" कहते हैं। अपने मन का इस्तेमाल करना सीखकर, आप वो सब हासिल कर पाएँगे जिनकी आपने कभी कल्पना भी नहीं की होगी। लेकिन सावधान रहें, इस शक्ति का इस्तेमाल अच्छे और बुरे, दोनों कामों के लिए किया जा सकता है। लेकिन जान लीजिए कि इससे जो भी अच्छा या बुरा होगा, वह या तो उसके रचयिता को फ़ायदा पहुँचाएगा या उसे बर्बाद कर देगा। "अगर आपको लगता है कि आप कर सकते हैं या नहीं, तो आप सही रास्ते पर हैं" (हेनरी फ़ोर्ड)। यह आप पर निर्भर करता है।

10.1 कुछ लोग सफल क्यों होते हैं और अन्य नहीं?

आप तेज़ी से काम करते हैं, सब कुछ समय पर पूरा करते हैं, अपने सहकर्मियों के साथ मिल-जुलकर रहते हैं, और प्रक्रियाओं को किसी और से बेहतर समझते हैं। फिर भी, आप सालों से एक ही पद पर हैं, हमेशा की तरह खुद ही चावल और दाल पकाते हैं। अचानक, एक नया व्यक्ति आता है। वह युवा है, फैशनेबल कपड़े पहनता है, कर्ज़ के मामलों में अच्छी तरह से वाकिफ़ है, और बिना किसी झिझक के, बेहतरीन प्रोजेक्ट्स पर काम करना शुरू कर देता है। छह महीने में, वह वहाँ पहुँच जाता है, पदोन्नत होकर, उस पद पर जहाँ उसे होना चाहिए। दो साल में, वह उनका बॉस बन जाता है। अंत में, आपको धोखेबाज़ की प्रतिभा को स्वीकार करना होगा और यह स्वीकार करना होगा कि आप बॉस बनने के लिए पैदा नहीं हुए हैं। लेकिन क्या यह सच है? सफल लोगों में ऐसा क्या है जो आप में नहीं है? कई लोग कह सकते हैं कि यह एक एहसास है, या वे मालिक के साथ सहानुभूति रखते हैं। लेकिन सच्चाई यह है कि ये लोग मन की शक्ति का इस्तेमाल करते हैं, भले ही उन्हें इसका एहसास न हो। अगर आपको लगता है कि आप हारे हुए हैं, तो आप हारे हुए ही रहेंगे। अगर आप एक विजेता की तरह सोचते और काम करते हैं, तो आप निश्चिंत हो सकते हैं, मेरे प्यारे, कि जीत नज़दीक है। इस विचार को झुठलाना कठिन है कि हम सभी एक ही प्रतिभा के साथ पैदा होते हैं। खासकर जब आप ऐसे लोगों को देखते हैं जिनके पास अलौकिक क्षमताएं हैं - जो आपको हर दिन आपकी सीमाओं की याद दिलाते हैं: उदाहरण के लिए, बाल प्रतिभा। सभी बच्चों में सबसे महान प्रतिभाशाली अमाडेस मोजार्ट थे। 3 साल की उम्र में, ऑशविट्ज़ ने पियानो बजाना शुरू कर दिया, 5 साल की उम्र में वह पहले से ही रचना कर रहे थे, 6 साल की उम्र में वह बवेरिया के राजा के लिए प्रदर्शन कर रहे थे, और 12 साल की उम्र में उन्होंने अपना पहला ओपेरा पूरा किया। सदियों से इसे पूर्ण प्रमाण के रूप में उद्धृत किया गया है कि प्रतिभा कुछ चुनिंदा लोगों के पास होती है। लेकिन ऐसा लगता है कि यह नहीं है। मोजार्ट का जुनून कहीं से नहीं आया। उनके पिता एक संगीत शिक्षक थे और बहुत कम उम्र से ही अपने बेटे को शिक्षित करने के लिए अपना जीवन समर्पित कर दिया था। एक बच्चे के रूप में, मोजार्ट ने अपने अधिकांश दिन पियानो के सामने बिताए। वैसे, संगीत समीक्षकों का मानना है कि किसी ऑस्ट्रेलियाई लेखक द्वारा रचित पहली सच्ची महान रचना 1777 में एक कंसर्टो थी, जब संगीतकार की उम्र 21 साल थी। अन्य बातों के अलावा, बहुत कम उम्र में शुरुआत करने के बावजूद, मोजार्ट ने केवल 15 साल के प्रशिक्षण के बाद ही एक अद्भुत रचना रच दी। 10.2 99% पसीना

1992 में, अंग्रेजी और जर्मन शोधकर्ताओं ने प्रतिभाशाली लोगों का अध्ययन करने का फैसला किया ताकि यह समझा जा सके कि उन्हें दूसरों से क्या अलग बनाता है। इसके लिए, उन्होंने शेवर पियानोवादकों का परीक्षण किया और उनकी तुलना उन लोगों से की जिन्होंने अभी-अभी पढ़ाई शुरू की थी लेकिन बीच में ही पढ़ाई छोड़ दी। समस्या यह थी कि वैज्ञानिकों को 257 लोगों में से किसी में भी अलौकिक क्षमताएँ नहीं मिलीं - सभी समान रूप से

प्रतिभाशाली थे। दोनों समूहों के बीच एकमात्र अंतर यह था कि असफल पियानोवादकों ने सफल लोगों की तुलना में अभ्यास में काफी कम समय बिताया। ऐसा नहीं है कि पियानोवादकों में शिक्षक बनने की प्रतिभा की कमी थी, बल्कि उनमें शिक्षक बनने के लिए समर्पण की कमी थी। हर कोई जानता है कि अभ्यास से सिद्धि मिलती है। नवीनता यह है कि, पहली बार, वैज्ञानिक अंतरराष्ट्रीय स्तर पर किसी क्षेत्र में उत्कृष्टता प्राप्त करने में लगने वाले समय को मापने में सक्षम हुए हैं: 10,000 घंटे। सफल विशेषज्ञ एंड्रियास अन्स्र्ट विविध क्षेत्रों में महान प्रतिभाओं का अवलोकन करने के बाद इस मुकाम पर पहुँचे। शतरंज चैंपियन कार्ल आरोन से लेकर स्टीव जॉब्स तक, हर कोई जो था, उसने अपना सारा समय अपने शिक्षक के साथ बिताया। और हम हल्के-फुल्के अभ्यासों की बात नहीं कर रहे हैं। किसी व्यक्ति को किसी चीज़ में निपुण बनाने वाली चीज़ है कठिन और कष्टसाध्य प्रशिक्षण, जो उसे अमल में लाने जैसा होता है। अंततः, यह इतना कठोर अभ्यास होता है कि यह आपके मन को साफ़ कर देता है। (जानकारी के लिए: अनुमान है कि 6 साल की उम्र तक, मोज़्ज़त ने 3,500 घंटे पियानो सीखा था। मेरा मतलब है, उसमें कोई प्रतिभा नहीं थी, वह बस बहुत समर्पित था।)

11- अपने मन का अपने लाभ के लिए उपयोग कैसे करें: प्रिय पाठक, यहाँ आपके मन का अध्ययन करने के लिए एक अभ्यास दिया गया है। इन अभ्यासों को प्रतिदिन करें और निश्चिंत रहें कि आपका जीवन बदल जाएगा। अपनी मानसिक शक्ति बढ़ाने के लिए, आपको ये कदम उठाने होंगे, इनका अभ्यास करना होगा और परिणाम देखने होंगे: - स्वीकार करें और स्वीकार करें कि आपके विचार ऊर्जा के पुंज हैं जिनमें आपके भविष्य के अनुभवों के बीज निहित हैं। - अपने मन को शांत करें। माइंडफुलनेस एक विकल्प है और इसे करना एक आसान अभ्यास हो सकता है। अपने मन को जागरूकता की स्थिति में रखना सीखने के बाद, किसी विशिष्ट शब्द, जैसे "खुशी" या किसी छवि (जैसे कोई व्यक्तिगत लोगो) को याद करके शुरुआत करें, जिससे आपने कोई अर्थ जोड़ा हो (जैसे किसी निश्चित राशि का चेक)। नई वास्तविकता का दैनिक रिकॉर्ड बनाकर इस तकनीक को सुदृढ़ करें। अपनी नई वास्तविकता को रिकॉर्ड करते समय, आप जो कुछ भी करते हैं, कहते हैं और सोचते हैं उसे वर्तमान काल में लिखें (जैसे कि यह अभी हो रहा हो)। पुरानी आदतों और दिनचर्या को बदलकर अपने जीवन में नए अनुभवों के लिए जगह बनाएँ। अपने काम करने के तरीके को बदलें। अलग तरह से जागें। कुछ छोड़ें। अपनी इच्छा के प्रतीक के रूप में अनुष्ठान करें। अगर आप नई कार खरीदने की सोच रहे हैं, तो उसके प्रतीक के तौर पर कोई छोटी-सी चीज़ ज़रूर खरीदें। - हर तरह की मदद: दोस्तों से बातें करें, पसंदीदा जगहों पर जाएँ, प्रेरणादायक संगीत सुनें, या फिर अपना खुद का ताबीज़ बनाएँ। याद रखें, अपनी इच्छाओं को पूरा करने के लिए अपने मन की शक्ति का इस्तेमाल करने में सकारात्मक विचार शामिल होते हैं, जो एक बहुत अच्छी बात है। मानो या न मानो, सकारात्मक बने रहें और अच्छी चीज़ों की कल्पना करें। कम से कम, आप ज़्यादा सकारात्मक सोचना सीख सकते हैं। आपको बस नकारात्मक विचारों को त्यागना होगा। यह कई लोगों के लिए कारगर है, इसे आज़माना भी ज़रूरी है। अगर आप करोड़पति बनना चाहते हैं, तो अपने बटुए में हमेशा 100 रिया या उससे ज़्यादा रखें। जब आप खिड़की के पास से गुज़रें, तो प्रदर्शनी में रखे उत्पादों को देखें और खुद से कहें, "अगर मैं चाहता, तो अभी वहाँ जाकर वह खरीद सकता था!", लेकिन उत्पाद न खरीदें। हो सकता है कि आप मानसिक रूप से जितना खर्च करते हैं, उससे 10, 20, 30 गुना ज़्यादा खर्च कर दें। करोड़पति बनने के बारे में न सोचने का अभ्यास बहुत सारा पैसा आकर्षित करेगा। अपने नए अनुभव से मेल न खाने वाली घटनाओं से विचलित होने के प्रलोभन का विरोध करें। ऐसे विचारों से बचें जो आपको यह विश्वास दिलाएँ कि आप सक्षम नहीं हैं और ऐसे विचारों से बचें जो आपकी और दूसरों की भावनाओं को भड़काएँ।

11.1 समृद्धि और सफलता के लिए प्रोत्साहन का उपयोग कैसे करें।

पाँच-प्रभावी - काल्पनिक भारतीय आत्मविश्वास से भरी साँस लेने और मन को अपनी इच्छा पर केंद्रित करने के पाँच चरण हैं। ये चरण हैं: तैयारी, विश्राम, तीव्रता, सुझाव और पूर्णता।

तैयारी के अभ्यास के लिए योजना बनाना बहुत ज़रूरी है, इसलिए सबसे पहले एक योजना बनाएँ। अगर आपके

पास कोई योजना नहीं है, तो आप कह रहे हैं कि जब समय होगा तब अभ्यास करेंगे। यह कभी काम नहीं करता। सबसे पहले तय करें कि आप कब पूरी तरह और लगातार अभ्यास करेंगे। आप जो समय देते हैं और आपके प्रस्तावित अभ्यास की आवृत्ति यथार्थवादी होनी चाहिए। याद रखें, एक योजना बनाने के बाद, आपके पास अपने अभ्यासों के लिए जगह और समय उपलब्ध होना चाहिए। हो सकता है कि आप एक असाधारण व्यक्ति हों, जो कई ऐसे काम कर सकते हैं जो दूसरे नहीं कर सकते। जो लोग साँस लेने के बारे में जानकारी प्राप्त करते हैं और उसका अभ्यास करना सीखते हैं, वे अक्सर असाधारण लोग होते हैं। हालाँकि, आप जितने असाधारण हैं, आपको आगे की योजना बनाने की ज़रूरत है। आप जितने अधिक उत्पादक और कुशल होंगे, आपको किसी भी नई गतिविधि के लिए उतनी ही अधिक योजना की आवश्यकता होगी। आप शायद पहले से ही जानते होंगे। लेकिन अगर आपके पास नहीं है: एक योजना बनाएँ! आपकी अभ्यास योजना जितनी अधिक विशिष्ट और यथार्थवादी होगी, उसके सफल होने की संभावना उतनी ही अधिक होगी। अगर आप इसे मौका मिलने पर अभ्यास पर छोड़ देंगे, तो आप ज़्यादा देर तक नहीं टिक पाएँगे। चलिए आगे बढ़ते हैं। अभ्यास के लिए सबसे अच्छा समय निर्धारित करें, यह ध्यान में रखते हुए कि आपको इसे दिन के उस समय करना चाहिए जब आप अपने सर्वश्रेष्ठ रूप में हों। अगर आप दिन भर की थकान के बाद घर पर ही अभ्यास करने के लिए छोड़ देते हैं, तो हो सकता है कि आप सोने का अभ्यास कर रहे हों। आपको ऐसे समय में भी अभ्यास करना चाहिए जब कोई आपको बाधित न करे। कई लोग यह जानकर हैरान होते हैं कि साँस लेने का अभ्यास करने के लिए उन्हें सुबह उठना पड़ता है। अगर आपको अभ्यास करते समय जागते रहने में परेशानी हो रही है, तो दिन के किसी भी समय, आपको नींद आने से बचने के लिए कदम उठाने होंगे। नींद न आने का एक चरम उपाय यह है कि जब तक नींद आने की आदत न छूट जाए, तब तक खड़े रहकर अभ्यास करें। ज़ाहिर है, साँस लेने का अभ्यास करने के लिए यह आदर्श स्थिति नहीं है, लेकिन किसी भी तरह का अभ्यास काम नहीं करेगा। अगर आप सोते समय गिर जाते हैं, तो... आपको चिकित्सकीय ध्यान देने की ज़रूरत है। अभ्यास करते समय, आप साँस लेने के दौरान गिरने से बचने के लिए रणनीतियाँ अपना सकते हैं।

11.2 विश्राम

प्रारंभिक तैयारी के बाद, दूसरा चरण विश्राम है। आपको अपने मन और निर्णय लेने की क्षमता को शांत करना होगा, शरीर की मांसपेशियों को आराम देना होगा और तनाव मुक्त करना होगा। विश्राम, वास्तव में गहन विश्राम, एक ऐसा कौशल है जो बहुत से लोग खो चुके हैं या कभी विकसित नहीं कर पाए हैं। हालाँकि, कुछ लोग इसे बहुत आसानी से कर सकते हैं। वे तनाव मुक्त होते हैं और महसूस करते हैं कि उनके शरीर का हर अंग सहज और शिथिल हो गया है। अगर आप भी ऐसे ही लोगों में से एक हैं, तो पूरी तरह से विश्राम करें और अपनी साँसें लेना शुरू करें। मज़े करें। यह कोई जल्दी करने वाली बात नहीं है। आपकी साँसों के विश्राम चरण में लगने वाला समय आधे घंटे से लेकर कुछ सेकंड तक हो सकता है। यह प्रेरणा का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है और इसे नज़रअंदाज़ नहीं किया जाना चाहिए। जैसे-जैसे आप आगे बढ़ेंगे और आपकी क्षमता बढ़ेगी, आप विश्राम की गहरी अवस्थाओं की पहचान कर पाएँगे और आश्चर्यजनक रूप से कम समय में उन तक पहुँच पाएँगे। लेकिन शुरुआत के तौर पर, धैर्य रखें और इसका आनंद लें। यह समय अच्छा रहेगा। इष्टतम विश्राम प्राप्त करने में आपकी मदद करने के लिए, सबसे अच्छा तरीका है कि आप अपने मन का उपयोग करके मानसिक रूप से देखें कि आप अपने शरीर के किस हिस्से को आराम देना चाहते हैं। हालाँकि, इसे सजाना एक अच्छा विचार नहीं है। आपको हमेशा याद रखना होगा कि अगले चरण में क्या सोचना है। लेकिन उत्तेजना में चिंता नकारात्मक होती है। इसलिए, ध्वनि रिकॉर्डिंग को रिकॉर्ड और संपादित करना उचित है, उन्हें भाग-दर-भाग सेट करना, दोहराव की मात्रा, पहले और बाद में विराम, और प्रत्येक खंड में बजाने का समय निर्धारित करना। इस तरह, आपका समय नीरस नहीं होगा। यहाँ विश्राम का एक अच्छा उदाहरण दिया गया है: "मैं अब अपनी साँसें थामने लगा हूँ। अब तक, मैं 'जागृत' हो चुका हूँगा, और जितना हो सके आराम करूँगा और खुद पर ध्यान केंद्रित करूँगा। मेरे द्वारा दिए गए निर्देशों का पालन किया जाएगा, लेकिन यह केवल उन निर्देशों पर लागू होता है जो मैं खुद को देता हूँ। जो वास्तव में उनका पालन करना चाहते हैं।" "जैसे ही मैं अपनी आँखें बंद करता हूँ और अपनी गहरी जागरूकता में डूबने लगता हूँ, मुझे लगता है कि मेरे पैरों पर एक कंबल छाया हुआ है। कंबल से ढके होने पर, मेरे शरीर का हर अंग पूरी तरह से शिथिल हो जाएगा। मेरे पैर मेरी पिंडलियों की मांसपेशियों को आराम दे रहे हैं। वे ढीले और शिथिल हैं।" "अब, स्कार्फ मेरे घुटनों पर है।" वह मेरे पैर

के ऊपर जा रहा है। मेरे शरीर की हर मांसपेशी और हड्डी, घुटनों से नीचे तक, अधिक से अधिक शिथिल होती जा रही है। इस क्षेत्र से सारा तनाव मुक्त हो रहा है, जिससे सभी मांसपेशियाँ ढीली और शिथिल हो रही हैं।" "अब ग्राफ़ धीरे-धीरे मेरी कमर की ओर बढ़ रहा है। जैसे-जैसे यह ऊपर जाता है, सब कुछ और ज़्यादा शिथिल होता जाता है। जब यह मेरी कमर तक पहुँचता है, तो मुझे वहाँ से लगभग कुछ भी महसूस नहीं होता। मेरे कूल्हों, पेट के निचले हिस्से, पैरों और पंजों की सभी मांसपेशियाँ धीरे-धीरे और भी शिथिल होती जा रही हैं।" "सारी चिंताएँ मेरे मन से निकल रही हैं। अगर मुझे कोई रास्ता मिल जाए, तो मैं उसे कमज़ोर और खामोश छोड़ दूँगी। मैं बस आराम करने और सारा तनाव दूर करने के बारे में सोच रही हूँ। सभी मांसपेशियाँ और भी शिथिल हो रही हैं और मुझे अच्छी नींद आ रही है। मैं सोने नहीं जा रही हूँ, बल्कि बिना किसी चिंता या परेशानी के, अपने आप सो रही हूँ।" मैं बहुत बेफ़िक्र और तनावमुक्त महसूस कर रही हूँ। "अब दुपट्टा ऊपर की ओर बढ़ रहा है, धीरे-धीरे मेरे पेट पर, इंच-इंच करके मेरी छाती पर, मेरे कंधों पर लटक रहा है। मेरे पेट और पीठ की सभी मांसपेशियाँ शिथिल हो रही हैं, वे पूरी तरह से शिथिल हो रही हैं। मेरा आराम गर्मी की तरह है, हर जगह चीज़ों से ढका हुआ। मेरी छाती और बाँहों की मांसपेशियाँ और भी शिथिल होती जा रही हैं। अगर मैं चाहती, तो हिल सकती थी, लेकिन मैं इतने आराम से सो रही हूँ कि मैं हिलना ही नहीं चाहती। मैं खड़ी होकर आराम करती हूँ, आराम के किसी सुखद सपने की तरह नीचे की ओर बढ़ती जा रही हूँ।" अब गर्माहट और आराम धीरे-धीरे मेरे कंधों से नीचे उतर रहा है। दुपट्टा वहीं रहता है, लेकिन आराम मेरी गर्दन की ओर बढ़ रहा है। मेरी गर्दन की सभी मांसपेशियाँ भी नरम और नरम होती जा रही हैं। मैं उन्हें अपनी आँखों से देख सकती हूँ। मेरा मन आराम और विश्राम पा रहा है। जैसे-जैसे मैं अपने आराम को गहरा करती हूँ, सारी चिंताएँ और परेशानियाँ गायब हो जाती हैं।" "अब आराम मेरे मुँह और जबड़े की मांसपेशियों तक फैल गया है। मेरी जीभ नरम है, बिना किसी तनाव के मेरे मुँह में आराम कर रही है। मेरे मुँह में जल्द ही ज़्यादा लार आ सकती है, लेकिन यह जल्द ही बदल जाएगा। अब मेरे गाल और आँखें आराम कर रहे हैं। ज़रूरत पड़ने पर मैं अपनी आँखें खोल सकती हूँ, लेकिन जब तक मुझे ज़रूरत न हो, यह बहुत ज़्यादा मेहनत होगी। आँखें खोलने में बहुत मेहनत लगती है। मैं अच्छी तरह से, ज़्यादा से ज़्यादा हिल रही हूँ। आराम कर रही हूँ।" मेरे माथे की मांसपेशियाँ ज़्यादा से ज़्यादा आराम कर रही हैं। मैं उन्हें अपने माथे पर रबर बैंड की तरह दबाती हूँ, आराम करती हूँ और फैलती हूँ। और गहराई में गोता लगाती हूँ, और ज़्यादा आराम करती हूँ। अपनी उंगलियों के पोरों से लेकर सिर के ऊपर तक, मैं और ज़्यादा आराम कर रहा हूँ, और गहरे जा रहा हूँ।" बात यहीं ख़त्म नहीं होती। हालाँकि, अब यह आपको साँस लेने की प्रक्रिया के अगले चरण पर ले जाएगा। हालाँकि, यह आपको साँस लेने की प्रक्रिया के अगले चरण पर ले जाएगा। हालाँकि, यह आपको साँस लेने की प्रक्रिया के अगले चरण पर ले जाएगा।

11.3 गहराई

एक बार जब आप विश्राम चरण पूरा कर लेते हैं, तो आप इस स्थिति को विलंबित करना शुरू कर सकते हैं। विश्राम और तीव्रता के बीच, आप विश्राम की एक कृत्रिम अवस्था में प्रवेश करेंगे। आपको शायद पता न चले कि यह शुरू हो रहा है, लेकिन देर-सवेर यह होगा। पार करने वाली पहली बाधाओं में से एक है "देखने" का कर्तव्य। यानी, आप किसी उत्तेजना के होने का इंतज़ार करते हैं, अपनी चेतना की स्थिति में बदलाव या किसी ऐसी अनुभूति का जो आपको बताए: "आप उत्तेजना में हैं।" उत्तेजना प्रत्याशा के साथ आएगी, और अगर आप इसे अपने मन से नहीं निकालेंगे तो और भी ज़्यादा। उत्तेजना की अवस्था में प्रवेश करना इस बिंदु पर सो जाने जैसा है। अगर आप रात को बिस्तर पर जाते हैं और खुद को सोने की कोशिश कर रहे हैं—सोने के क्षण को ठीक से देखने की कोशिश कर रहे हैं—तो आपको नींद नहीं आएगी। गतिविधि का अवलोकन आपको जगाए रखेगा। जब आप अंततः सो जाएँगे, तो आपको पता नहीं चलेगा। जब आप जागेंगे, तो आपको पता चलेगा कि आप सो रहे हैं, लेकिन यह जानने के लिए आपको जागना होगा। इसी तरह, आपको पता ही नहीं चलेगा कि आप कब किसी गड्ढे में चले गए (लेकिन ऐसा इसलिए नहीं होगा कि आपने चेतना को त्याग दिया है; आप उसे खो नहीं देंगे)। बाद में, जब आप कुछ हफ़्ते या एक-दो महीने नियमित रूप से अभ्यास करेंगे, तो आपको एहसास होगा कि आप उससे बाहर आने के बाद भी समाधि में थे, लेकिन आपको पता ही नहीं चलेगा कि आप कब उसमें प्रवेश कर गए। क्या एक अच्छी समाधि में जाने में घंटों या महीनों लगते हैं? बिल्कुल नहीं। कुछ लोगों को कोशिश करते ही एक अद्भुत अनुभव होता है। कुछ

लोग कई दिनों तक अभ्यास करते हैं और फिर उन्हें इसका एहसास नहीं होता, और फिर वाह! उनके पास उन महान प्रेरणादायक क्षणों में से एक होता है जब उन्हें पता चलता है कि कुछ अच्छा हुआ है। लेकिन अगर आप उन लोगों में से नहीं हैं, तो चिंता न करें। अभ्यास करते रहें, और आप सफल होंगे। खैर, मुझे पता है कि असल में क्या होने वाला है। मुझे यकीन है कि जब मैं ये शब्द यहाँ लिख रहा हूँ, तो मुझे पता है कि आप अभी भी खुद को देख रहे हैं। यह शर्मनाक है, लेकिन यह मानवीय है। कभी-कभी हम खुद पर नियंत्रण नहीं रख पाते। आप अपनी मानसिक स्थिति में हर छोटे से बदलाव से विचलित हो जाते हैं, यह देखने के लिए कि इस प्रक्रिया में क्या होता है। जैसा कि मैंने कहा, यह अपरिहार्य है, क्योंकि यह स्वाभाविक है। ध्यान रखें कि आपको केवल विश्राम ही मिलेगा, जो बहुत सुखद है, और शायद रोज़मर्रा की चिंताओं से थोड़ा दूर भी। उत्तेजना के समय के बारे में जितना हो सके चिंता न करें। अपनी उपलब्धियों और अभ्यास के दौरान आपने कैसा महसूस किया, यह मापना सबसे अच्छा है, चाहे आप अपने सुझावों के परिणामों से संतुष्ट थे या नहीं। गहराई के सबसे लोकप्रिय रूपों में से एक है गिनती की तकनीक। गिनती की तकनीक का उपयोग करने के लिए, आप बस 100 से गिनना शुरू करें, यह कहते हुए कि आप गिनते हुए अपने मन में और गहराई तक जा रहे हैं। गिनते समय, अच्छे चित्र और विचार आपके मन में आएँगे। यह स्वाभाविक है। चुपचाप उन्हें एक तरफ रख दें और गिनना जारी रखें। जिस गति पर आप भरोसा करते हैं वह स्वाभाविक होनी चाहिए; न बहुत तेज़। न बहुत धीमी। कई लोगों के लिए, इसका मतलब है हर दो से तीन सेकंड में एक गिनती की दर से गिनना। इसे उस गति से करें जो आपके लिए आरामदायक और सुविधाजनक हो। कुछ लोग अपनी गिनती को अपनी सांसों से जोड़ना पसंद करते हैं। जैसे-जैसे वे आगे बढ़ते हैं, उनकी सांसें धीमी होती जाती हैं, वैसे-वैसे उनकी गिनती भी धीमी होती जाती है। ज़ोर से न गिनें; बस गणना के बारे में सोचें। आपको जितना हो सके शारीरिक जुड़ाव और गति से बचना चाहिए। अब आइए वापस उस पर आते हैं जिसका उपयोग आप अपने अभ्यास को दिशा देने के लिए कर सकते हैं। इस चरण का एक अच्छा उदाहरण यह हो सकता है: "अब मैं पच्चीस से गिनना शुरू करूँगा। जैसे-जैसे मैं गिनता जाऊँगा, मैं अपने आप में डूबता जाऊँगा, सुखद और गहन विश्राम में। मैं सो जाऊँगा और गहरी नींद में डूब जाऊँगा, लेकिन मैं सोऊँगा नहीं। मैं बस नींद में और गहरे डूबता जाऊँगा। अपनी चेतना की गहराइयों से विश्राम पाऊँगा। जब यह शून्य पर पहुँचेगी, तो मैं एक बहुत ही सुखद अवस्था में रहूँगा। मैं अभी भी अपने विचारों के प्रति जागरूक रहूँगा। मैं निर्देश दे सकता हूँ, और ज़रूरत पड़ने पर तुरंत उठ सकता हूँ, लेकिन जब तक मुझे ज़रूरत न हो, मैं अपने आराम में और गहरे डूबता जाऊँगा।" "उल्टा गिनना शुरू करें। पच्चीस...चौबीस...तेईस...तेईस..." और गहरे डूबते जा रहे हैं...बीस...बीस...नींद में, लेकिन फिर भी जाग रहा हूँ। उन्नीस... अठारह... सत्रह... धीरे-धीरे धब्बे गिनते हुए... सोलह... पंद्रह... चौदह... गोते लगाते हुए, नींद में... तेरह... बारह... ग्यारह... दस... आधे से ज्यादा पहुँच गए, गहरे गोते लगाते हुए, धब्बे गिनते हुए... नौ... आठ... सात... छह... पाँच... बहुत आराम महसूस कर रहे हैं... चार... तेजी से आराम और नींद आ रही है... तीन... दो... एक... जूते। आराम से, धीरे-धीरे साँस लें, अपनी साँस के साथ गहरे और गहरे डूबते हुए।" "जैसे-जैसे मैं अधिक से अधिक आराम और विश्राम पाता हूँ, मैं अपने सुझावों के बारे में सोचता हूँ।" इस बिंदु पर, उन सुझावों के चरणों में प्रवेश करने का समय आ गया है, जिनमें मैं पहले ही प्रवेश कर चुका हूँ। अपनी साँस के साथ गहरे और गहरे जाओ।" "जैसे-जैसे मैं अधिक से अधिक आराम करता हूँ, मैं अपने सुझावों के बारे में सोचता हूँ।" इस बिंदु पर, पूर्व-रिकॉर्ड किए गए सुझावों के चरण में प्रवेश करने का समय आ गया है

11.4 सुझाव: एक बार जब आप गहन अध्ययन प्रक्रिया के अंत तक पहुँच जाते हैं, तो आप सुझावों को लागू करने के लिए तैयार होते हैं। विश्राम और एकाग्रता के चरण में सुझावों ने उनकी सुझाव क्षमता को बढ़ाया। यानी, आप अपने अवचेतन मन को उनके सुझावों को ग्रहण करने के लिए खोलते हैं। यह आपके मस्तिष्क के अवचेतन भाग की अनूठी और विशिष्ट विशेषताओं के कारण संभव है। सुझावों को लागू करने का सबसे आम और आसान तरीका है उन्हें पहले से तैयार करके याद कर लेना। उन्हें याद रखना ज़्यादा मुश्किल नहीं होगा, लेकिन अगर आप उन्हें किसी ध्वनि फ़ाइल में सुनेंगे, तो आपका काम शब्दों से ज़्यादा आसान और प्रभावशाली होगा। बस उन्हें संक्षिप्त और सरल रखना याद रखें, यानी शब्दों का प्रयोग उनके सबसे स्वाभाविक अर्थ में करें, क्योंकि अवचेतन मन भोला होता है और हर बात को सच मान लेता है। अपने सुझावों में शब्दजाल या द्विअर्थी शब्दों का प्रयोग न करें। अपने स्व-सुझाव वाक्यों में कभी भी "आप" न कहें। आप स्वयं को संबोधित करेंगे, इसलिए एकवचन का प्रयोग करें और

पहले "मैं" कहें। हालाँकि कभी-कभी लोगों को आपके सुझावों से तुरंत परिणाम मिलते हैं, लेकिन उनके प्रभावी होने में कुछ समय लगने की संभावना अधिक होती है। इसलिए अधीर न हों। दूसरी ओर, अगर आपको दो हफ़्तों में कोई परिणाम नहीं दिखता है, तो आपको अपने निर्देश बदल देने चाहिए। इस स्तर पर, निर्देशों को लागू करने के बाद, आपको उनका पालन करना चाहिए। यहाँ एक उदाहरण है। "मुझे दिए गए सभी निर्देश सही होंगे, क्योंकि वे मेरे लिए अच्छे हैं और मुझे उनका पालन करना चाहिए। मुझे दिए गए सभी निर्देश मेरे लिए अच्छे हैं और मैं उनका पालन करूँगा।" "हर बार जब मैं साँस लेने का अभ्यास करूँगा, तो यह बेहतर और बेहतर होता जाएगा।" नए व्यायामों से मैं कम समय में ज़्यादा और गहराई से विश्राम कर पाऊँगा।

11.5 समापन निर्देशों को लागू करने के बाद, आप सत्र समाप्त करने के लिए तैयार हैं। आप बस अपनी आँखें खोल सकते हैं, उठ सकते हैं और काम पर जा सकते हैं, लेकिन यह अच्छा विचार नहीं है। आपको सत्र के अंत को औपचारिक रूप से पहचानना चाहिए। ऐसा करने से समाधि और आपकी सामान्य चेतन अवस्था के बीच एक सीमा रेखा बन जाती है। यह समाप्ति आपके नींद के सत्र को झपकी में बदलने से भी रोकेगी। अगर आप सोना चाहते हैं, तो सोएँ। लेकिन इसे इस तरह से न करें कि स्वप्न देखने को नींद के अभ्यास से जोड़ दें। अगर आप सोने के समय अभ्यास कर रहे हैं और बाद में सो जाने की चिंता नहीं करते, तो कोई बात नहीं। लेकिन फिर भी, अपने श्वास-प्रश्वास सत्र के अंत को चिह्नित करने के लिए अपने मन में एक सीमा रेखा बनाएँ। इस तरह, आप श्वास-प्रश्वास अभ्यास के दौरान सो जाने की आदत से बच सकते हैं। सत्र समाप्त करने के लिए, कल्पना करें कि तीन तक गिनने के बाद आप पूरी तरह से जागे हुए और सतर्क हो जाएँगे। कुछ इस तरह: "अब, जैसे ही मैं तीन तक गिनता हूँ, मैं धीरे-धीरे और सुखद ढंग से जाग जाऊँगा। सुझाए गए बदलावों को छोड़कर, मैं अपनी सामान्य अवस्था में लौट जाऊँगा। अब, शुरुआत करते हुए, ... अधिक सतर्क रहूँगा; ... दो, जागने की तैयारी करूँगा; ... तीन, जाग जाऊँगा।"

निष्कर्ष: आप जीतते-जीतते थक गए थे।

एक विजेता को अपने दिमाग का इस्तेमाल करना सीखना चाहिए। अगर हम अपने दिमाग के भौतिक उपकरणों का इस्तेमाल करें, तो हम असीमित और असाधारण उपलब्धियाँ हासिल कर सकते हैं। यह सीखना ज़रूरी है क्योंकि अपने दिमाग की शक्ति से हम अपने दैनिक जीवन का सामना करने के लिए ज़रूरी ऊर्जा पैदा करते हैं। यह सकारात्मक ऊर्जा हमारी इच्छाओं को आकर्षित करती है, लोगों को प्रभावित करती है और हमें अपनी इच्छाओं को आसानी से पूरा करने में मदद करती है। सबसे ज़रूरी बात यह है कि यह हमारे दिमाग को निराशावादी विचारों को बढ़ावा देकर बीमार होने से बचाती है। "बुद्धिमान के समान कौन है? और बातों का मतलब कौन जानता है? बुद्धिमान की बुद्धि उसके चेहरे पर चमक लाती है, और उसके चेहरे की कठोरता को भी बदल देती है।" [सभोपदेशक, पद 1]। एक विजेता को तेज़ दिमाग और जीत पर केंद्रित होना चाहिए। वरना, पहली ही बाधा पर आप हार जाएँगे। "मानव बुद्धि" का एक प्रमुख कारक मस्तिष्क प्रोग्रामिंग है। अपने दिमाग को बेहतर बनाने और बदलाव लाने के लिए।

12- संस्करण.

स्मृति तकनीकों का एक समूह है जो हमें सूचनाओं और संख्याओं को स्मृति में संग्रहीत करने में मदद करती है। मनुष्य लगभग कुछ भी भूल सकता है। बस अभ्यास और अभ्यास करें, क्योंकि प्रकृति एक माँ की तरह है जो आपको आत्मसात कर सकती है यदि आप कड़ी मेहनत नहीं करते हैं। हम, खासकर आज, हर जगह से आने वाली सूचनाओं के ढेर का सामना कर रहे हैं, इसलिए हर चीज़ को संसाधित करना और सबसे महत्वपूर्ण चीजों को याद रखना मुश्किल है, कम महत्वपूर्ण चीजों की तो बात ही छोड़ दें। यह इस बात की भी व्याख्या करता है कि हमारा मस्तिष्क सभी सूचनाओं को संसाधित क्यों नहीं कर पाता और यह तय नहीं कर पाता कि यह रखने लायक महत्वपूर्ण है या नहीं। और लोग क्यों भूल जाते हैं? लोग बहुत कुछ इसलिए भूल जाते हैं क्योंकि उन्होंने इतनी सारी

सूचनाओं को संभालना नहीं सीखा है। स्कूलों में, छात्रों को ठीक से याद करने के लिए प्रोत्साहित नहीं किया जाता है, और घर पर, माता-पिता अक्सर यह नहीं जानते कि अपने बच्चों को याद करने के लिए कैसे प्रोत्साहित करें। दुर्भाग्य से, आप स्कूल में जो सीखते हैं वह जीवन की कसौटी पर खरा नहीं उतरता। आपने स्कूल में याद करने की तकनीक कब सीखी? सीखने के लिए सीखना। हमारी शिक्षा तेजी से पुरानी होती जा रही है, और यही कारण है कि कई छात्र पढ़ाई के लिए प्रेरित नहीं होते क्योंकि वे कुशलता से सीख नहीं पाते। प्रिय पाठक, यह पुस्तक आपके लिए है, जो पेशेवर और बौद्धिक रूप से बेहतर और विकसित होना चाहते हैं। अपनी दिमागी क्षमता को बढ़ाएँ। स्मरण तकनीकों के माध्यम से, आप अपने दिमाग को व्यवस्थित करना सीखेंगे ताकि जानकारी आपको ज़रूरत पड़ने पर तुरंत उपलब्ध हो।

13- मनुष्य की स्मरण क्षमता।

क्या आप जानते हैं कि मानव मस्तिष्क में सूचना संग्रहीत करने की क्षमता होती है?

कई तंत्रिका वैज्ञानिकों का दावा है कि इस प्रश्न का कोई निश्चित उत्तर नहीं है। रियो डी जेनेरियो के संघीय विश्वविद्यालय (UFRGS) के तंत्रिका विज्ञानी इवान इज़्क्विएर्दो [1] कहते हैं, "मानव मस्तिष्क की तुलना मशीनी मस्तिष्क से करना असंभव है, क्योंकि हम जो जानकारी संग्रहीत करते हैं, उसका परिमाणन नहीं किया जा सकता। जो कोई भी संख्याओं की बात करता है, वह झूठ बोल रहा है।" विकास के दौरान, मानव मस्तिष्क का आकार बढ़ा है और उसके कार्यों में सुधार हुआ है, लेकिन जानकारी संग्रहीत करने और याद रखने की क्षमता एक पहेली बनी हुई है जिसे विज्ञान पूरी तरह से सुलझा नहीं पाया है। और यह रहस्य दूर से आता है। चौथी शताब्दी ईसा पूर्व में, यूनानी दार्शनिक ग्रेको ने मन की तुलना एक मुड़ी हुई चादर से की थी, जो समय के साथ घिसने और घिसने तक अपनी छाप बनाए रखती है, और अरबों का मानना था कि यह हृदय ही है जो स्मृतियों को नियंत्रित करता है। आज यह ज्ञात है कि मस्तिष्क ही जानकारी को संग्रहीत करता है और उसे दो प्रकार की स्मृतियों में विभाजित करता है।

पहला, अल्पकालिक, केवल छह या सात चीज़ें संग्रहीत करता है - जैसे नाम या फ़ोन नंबर - बहुत कम समय के लिए, कभी-कभी कुछ सेकंड के लिए। दूसरा, दीर्घकालिक, उन मुख्य बिंदुओं या डेटा को संग्रहीत करता है जिन्हें हमें हमेशा याद रखने की आवश्यकता होती है। साओ पाउलो के संघीय विश्वविद्यालय (यूएनआईएफई) के मनोवैज्ञानिक ऑरलैंडो ब्यूनो कहते हैं, "हम किसी ऐसी चीज़ को आसानी से याद रख पाते हैं जिसे हम किसी संदर्भ से जोड़ते हैं या जिसका भावनात्मक महत्व होता है।" दीर्घकालिक रूप से, यादों को शब्दों में व्यक्त किया जा सकता है - जैसे किसी बॉस या सहकर्मी का पता पूछना - और स्मृति में संग्रहीत किया जा सकता है। दूसरा भाग, अंतर्निहित, पहले से ही बिना सोचे-समझे पढ़ना, लिखना या कार के गियर बदलना जानता है। स्मृति एक निश्चित कौशल की तरह लग सकती है, लेकिन बात यह है कि एक बार जब हम किसी चीज़ को याद कर लेते हैं, तो हम उसे दोबारा नहीं बना सकते। "मैं बस जो कुछ भी याद करता हूँ उसके टुकड़ों को संग्रहीत करता हूँ और स्मृतियों की पहेली को जोड़ते हुए, वे गणना करते हैं कि भावनाओं और घटनाओं को कैसे माना जाता है। कंप्यूटर ही स्मृति है। हमारे पास जो स्मृति है, वह स्मृति है। हाँ," यूएनआईएफई के ही न्यूरोफिज़ियोलॉजिस्ट लुईज़ यूजेनियो मेलो कहते हैं।

13.1 अध्ययन को पूर्व निर्धारित कैसे करें।

क्या आप उस तरह के पाठक हैं जो हमेशा कलम हाथ में लेकर पढ़ते हैं, जो भी आपके सामने आता है उसे लिखने के लिए उत्सुक रहते हैं, या फिर आप विषयवस्तु पर ध्यान केंद्रित करने के लिए सारांश बनाना पसंद करते हैं? हालाँकि, क्या आपको नहीं लगता कि आप खुद को उतना ही दे पा रहे हैं जितना आप चाहते हैं? हाँ, हो सकता है कि आप ठीक से पढ़ाई नहीं कर रहे हों। संयुक्त राज्य अमेरिका के मनोवैज्ञानिकों के एक समूह ने इसका पता लगाया है। उदाहरण के लिए, उत्तरी अमेरिकी शोधकर्ताओं के अनुसार, पाठ लिखने या सारांश बनाने जैसी आदतें पढ़ाई के

दौरान बहुत अप्रभावी होती हैं। विश्लेषण के अनुसार, सबसे उपयोगी तकनीकें व्यावहारिक प्रयोग हैं, जैसे सिमुलेशन और अध्ययनों का व्यवस्थित वितरण, यानी सब कुछ पिछले परीक्षणों पर न छोड़ना। पढ़ाई की तैयारी के 5 चरण:

A- अपना अध्ययन स्थान चुनें। छात्र एक आदर्श अध्ययन वातावरण पसंद करते हैं, चाहे वह शयनकक्ष हो या पास की कोई मेज़। आदर्श अध्ययन स्थान अपेक्षाकृत शांत, व्यवस्थित और आरामदायक होते हैं। जब भी आपको किताबें पढ़ने की आवश्यकता हो, एक आदर्श अध्ययन स्थान स्थापित करने से आपके छात्र को ज़रूरत पड़ने पर आसानी से "अध्ययन मोड" में जाने में मदद मिलती है।

यदि आप अपने कमरे के बाहर अध्ययन करना चुनते हैं, तो हमेशा ऐसे स्थान का चयन करें जहां बहुत अधिक ध्यान भंग करने वाली चीजें न हों।

B- अपने अध्ययन स्थान को व्यवस्थित करें। आप अपनी जगह चाहे कहीं भी रखें, उसे साफ़ और व्यवस्थित रखना ज़रूरी है। अपनी पढ़ाई के लिए जिन चीज़ों की आपको ज़रूरत नहीं है, उन्हें हटा दें और अपनी ज़रूरत की हर चीज़ इकट्ठा कर लें। बेडरूम में, इसका मतलब है कि अपने बैग से सामान निकालने से पहले अपने डेस्क पर पड़े पुराने काम और जमा हुए कचरे को बाहर फेंक दें। किसी सार्वजनिक जगह, जैसे कि अलमारी या लाइब्रेरी में, इसका मतलब है कि सिर्फ़ अपनी पढ़ाई के लिए ज़रूरी चीज़ें, जैसे लैपटॉप, चार्जर, ब्रोशर, किताबें, नोटबुक और कुछ सामान, रखें; और उन्हें अपने दरवाज़े के पीछे, सबसे निजी जगह पर रखें।

पढ़ाई करते समय अपने फोन को साइलेंट मोड पर रखें और बच्चों की पहुंच से दूर रखें!

C- अध्ययन सत्र के लिए उद्देश्य निर्धारित करना: एक बार जब आपका स्थान तैयार हो जाए, तो अध्ययन शुरू करने से पहले, अपने अध्ययन सत्र की योजना बनाने के लिए कुछ मिनट निकालें या अगले दो घंटों में आपको जो कुछ भी करना है उसकी एक सूची बनाएँ। दिन भर में क्या करना है, इसका अंदाज़ा होने से एकाग्रता बढ़ती है और पढ़ाई ज़्यादा प्रभावी बनती है।

आप किताब के कितने अध्याय पढ़ेंगे? कौन-कौन से अभ्यास करेंगे? कौन-सा निबंध लिखेंगे? ये सब शुरू करने से पहले तय कर लेना चाहिए।

स्नैक्स पास में रखें, लेकिन नज़रों से दूर। पढ़ाई के दौरान, जब भी उचित हो, कुछ न कुछ खाते रहने से एकाग्रता में मदद मिल सकती है। अच्छा खाना और पर्याप्त मात्रा में पानी पीना बहुत ज़रूरी है - खासकर अगर आप लगातार पढ़ाई करने की योजना बना रहे हैं।

सबसे पहले "शांत" खाने का विकल्प चुनें - शोर करने वाले बर्तन और "गर्म" चबाने से ध्यान भंग हो सकता है। मैं साफ़-सुथरे विकल्प भी पसंद करती हूँ, ऐसा कुछ भी नहीं जो स्टडी टेबल को गंदा करे या वर्कबुक पर टपके। अच्छे विकल्प: पेय के लिए कॉफ़ी, चाय और पानी, और खाने के लिए कच्चे मेवे, सब्ज़ियाँ और फल। इन्हें दराज़ या बैकपैक में रखें, लेकिन नज़रों से दूर।

સં ગીત અથવા મૌન? कुछ छा संगीत के दौरान अधक उदक महसूस करता है ह,जबिक अ मौन पसंद करता है। यिद आप पहले कार के ह, तो हे डफ़ोन पर रख और फ़ोकस रखने में मदद करने के लिए अधक के लिए सुन। यिद आप चु की पसंद करते ह, तो हे डफ़ोन पर रख जो खाली म शोर को रोकते ह या सुनि त कर एक आप शां त, इनबाध जगह पर अयन करते ह।

14- प्रसंस्करण प्रौद्योगिकी.

प्रिय पाठक, अब हम ऐसी तकनीकें सीखेंगे जो किसी भी चीज़ को याद रखने के लिए उपयोगी होंगी, जब तक आप इसका अभ्यास करने का प्रयास करेंगे, यह आपके जीवन में बहुत उपयोगी होगी।

स्मृति सहायक। स्मृतिशास्त्र शब्द "स्मृतिशास्त्र" से लिया गया है और इसका अर्थ है अनुग्रह। यह तकनीक किसी महत्वपूर्ण अभिव्यक्ति या वाक्य को अलंकृत करने के लिए शब्द उपसर्गों को जोड़ने की तकनीक है।

स्मृति सहायक किसी चीज़ को याद रखने के लिए संबंध या संगति स्थापित करने की बौद्धिक प्रक्रिया है। स्मृति सहायक तकनीकों में मूल रूप से संरचनाओं और सामग्रियों को याद रखने के लिए विशिष्ट भौतिक स्थानों से जोड़ना शामिल है, जिन्हें सबसे उपयुक्त स्थानों के अनुसार क्रमांकित किया जाता है। इन विधियों में प्रक्रिया को सुविधाजनक बनाने के लिए किसी चीज़ को याद रखने के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला एक विशिष्ट शब्द, अभिव्यक्ति या तुकबंदी (जैसे एक सूची) शामिल हो सकती है। इस प्रकार, स्मृति सहायक न केवल याद रखने की प्रक्रिया के लिए दोहराव का उपयोग करते हैं, बल्कि एक यादगार संरचना प्राप्त करने के लिए डेटा के समूहों के बीच संबंधों पर भी निर्भर करते हैं। एक बुनियादी संपादन तकनीक उन छवियों को बनाना है जिन्हें हम याद रखना चाहते हैं। ये छवियां एक-दूसरे से जुड़ी होनी चाहिए, उन्हें एक-दूसरे से या कुछ से जोड़ें। यदि संभव हो, तो उनका अनुसरण करें, और उन्हें वीडियो में भी बदलें। यादगार चित्र बनाने के कुछ विशिष्ट सिद्धांत सीखें।

हास्यास्पद बनें। सबसे महत्वपूर्ण सिद्धांतों में से एक यह है कि छवि यथासंभव हास्यास्पद और असामान्य होनी चाहिए। उदाहरण के लिए, यदि आप किसी मैकेनिकल इंजीनियर के चित्र को किसी अन्य चित्र से जोड़ने का प्रयास कर रहे हैं, तो कागज़ पर एक चित्र बनाने का प्रलोभन हो सकता है। यह चित्र प्रभावशाली नहीं है और आसानी से भुला दिया जाता है क्योंकि इसमें कुछ भी विशेष नहीं है। इसलिए, आप एक मैकेनिकल इंजीनियर का पिवट चित्र बना सकते हैं, या एक मैकेनिकल इंजीनियर का पिवट चित्र बना सकते हैं। इनमें से कोई भी चित्र अधिक यादगार होता है क्योंकि यह सामान्य से अलग होता है। चित्रों का अनुकरण करने की विशिष्ट तकनीकें:

बदलना - बदलते कागज़ की दो तस्वीरें। उदाहरण: एक मैकेनिकल इंजीनियर डिज़ाइन बनाने आया। अनुपात - एक चीज़ दूसरी से बहुत बड़ी या छोटी है। उदाहरण: वह इंजीनियर जो किसी के नाखूनों के नीचे है या वह इंजीनियर जो किसी के होठों के अंदर है। ज़रूरत से ज़्यादा काम करना - उदाहरण के लिए, एक चीज़ को दूसरी से लाखों गुना बड़ा बनाना। उदाहरण: इंजीनियर के मुँह से हज़ारों नसें निकल रही हैं। शामिल करना - उदाहरण: एक जादूगर एक मैकेनिकल इंजीनियर को मार रहा है और वह भागने की कोशिश कर रहा है। यहाँ बताई गई इन तकनीकों का एक साथ इस्तेमाल किया जा सकता है (और किया भी जाना चाहिए)।

वि0 0 15- चीजों की सूची कैसे याद रखें।

मुझे यकीन है कि सूची याद रखना आपके लिए बहुत उपयोगी हो सकता है! चाहे वह कोई टू-डू लिस्ट हो, कोई ऐसा व्यक्ति जो अपनी पढ़ाई से जुड़ी कोई बात जानता हो, या फिर सुपरमार्केट में खरीदारी की सूची। आप कितनी बार बाज़ार गए हैं जहाँ आपको कई चीज़ें खरीदनी थीं और वहाँ पहुँचने से पहले ही आप आधी से ज़्यादा चीज़ें भूल गए थे? या फिर कोई ऐसी कक्षा जहाँ आपको कई विषय या महत्वपूर्ण लोगों के नाम याद करने पड़े हों, जैसे राष्ट्रपति, जिन्हें महत्वपूर्ण तिथियाँ पता होती हैं! मैं आपको सूची याद करने का एक सरल और बेहद आसान तरीका बताऊँगा, चाहे वह कोई भी हो। परिणाम बहुत तेज़ होता है, लगभग "मियोजो" आपसे तीन या पाँच मिनट में तैयार होने की उम्मीद करता है। आपके साथ भी ऐसा ही होगा, और मुझे लगता है कि पाँच से दस मिनट बिताने वाले लोग इस लेख का सार समझ जाएँगे और इसे अपने दैनिक जीवन में लागू कर पाएँगे। लेकिन उससे पहले, मैं आपकी वर्तमान दक्षता का परीक्षण करना चाहता हूँ। मैं आपको 20 विशेषणों की एक सूची दूँगा और आपको यह

देखने के लिए एक मिनट का समय दूँगा कि यह कैसे होता है। और फिर, सूची को देखे बिना, आपको मुझे बताना होगा कि आप कितने सही नाम याद रख सकते हैं, और ज्यादातर सही क्रम में। चलो चलें अंडा, पैनकेक, साइकिल, मछली, नमक, चाबी, कपड़े, केला, चश्मा, पेंसिल, कुर्सी, कपड़ा, पंखा, हवाई जहाज, जंगल, मोबाइल फोन, कैमरा, घड़ी, टी-शर्ट, पट्टी। इस सूची को याद करने के लिए आपके पास केवल एक मिनट है; यह चोरी करने लायक नहीं है। ठीक है, यदि आप ज्यादातर लोगों की तरह हैं, तो आप शायद पहले और आखिरी शब्दों को याद रखने में कामयाब रहे, बीच में थोड़ा बचा हुआ। और यहां तक कि अगर आप बीच में एक या दूसरे शब्द को याद करते हैं, तो यह सही क्रम में नहीं हो सकता है। तो हम पूरी सूची और जिस क्रम में यह हमारे सामने प्रस्तुत किया जाता है उसे कैसे याद रखें? उपयोग की जाने वाली तकनीक बहुत सरल है और इसे एसोसिएशन चेन कहा जाता है। और यह कैसे काम करता है? मूल रूप से आपको एक नाम को दूसरे से जोड़ना होगा, उदाहरण के लिए: हमारी सूची में पहली चीज अंडा है, आप इस अंडे को किसी चीज़ से जोड़ सकते हैं, जैसे आपकी गंध, आपका आकार, कोई आवाज़, या कोई और चीज़ जिसे आप समझते हैं और आसानी से याद रख सकते हैं। एक विशाल, सड़े हुए, बदबूदार शुतुरमुर्ग के अंडे की कल्पना कीजिए। यह थोड़ा अजीब है, है ना? लेकिन मुझे यकीन है कि आप अपने मन में इस अंडे की छवि को कभी नहीं भूलेंगे। अब हम अपनी सूची के दूसरे नाम पर आते हैं, जिसे हम PANK कहेंगे। खैर, अब आपको जो करना है वह यह है कि अपनी पहली चीज़ को दूसरी चीज़ के साथ मिलाएँ, और फिर इस अंडे से शुतुरमुर्ग के मांस से एक पैनकेक बनाएँ, जिसकी सड़ांध असहनीय होती है, और इस पैनकेक को खाने के लिए मजबूर हो जाएँ। अजीब है ना? - लेकिन मुझे लगता है कि अब आप इस चेन कनेक्शन तकनीक का सार समझ गए होंगे। यानी, हमेशा एक चीज़ को दूसरी चीज़ से जोड़ें, और भले ही वह अजीब या मज़ेदार लगे, परिणाम हमेशा सकारात्मक होगा। अब, यह मत भूलिए कि इस "अद्भुत" पैनकेक का इस्तेमाल एक साइकिल बनाने के लिए किया गया था, जिसके पहियों से पैनकेक बनाए गए थे। मुझे नहीं लगता कि आपकी बाइक सड़कों पर ज़्यादा स्थिरता और स्थिरता रखती है, लेकिन अंत में, अपनी कल्पना और रचनात्मकता का इस्तेमाल करें। कल्पना कीजिए कि आप पैनकेक के पहियों वाली अपनी बाइक पर तेज़ रफ़्तार से जा रहे हैं और फिर आप नियंत्रण खो देते हैं और मछलियों से भरे समुद्र में गिर जाते हैं, और ये मछलियाँ आपके पहियों से बने पैनकेक खा जाती हैं और आप खारे पानी के समुद्र में डूबने लगते हैं और आपको याद आता है कि नमक शब्द आपकी सूची में था, और आप अपने मुँह में मौजूद सारे नमक के लिए मदद की भीख माँगने लगते हैं... आपने बिलकुल ठीक यात्रा की है!... लेकिन विचार यह है कि, आपको भी, हर किसी की तरह, करना ही होगा। सोचने की कोई ज़रूरत नहीं है, और इसीलिए ज़्यादातर लोग कई चीज़ों वाली सूची को पूरा नहीं कर पाते, क्योंकि वे अपनी इंद्रियों और कल्पना को सतह पर नहीं आने देते। कई लोग होमवर्क के लिए एक मंच तैयार करने में निवेश करने के बजाय एक यांत्रिक, स्पष्ट दृष्टिकोण अपनाना पसंद करते हैं। इस सूची के सभी नामों के साथ ऐसा करें और अच्छी तरह से अभ्यास करें, क्योंकि जितना ज़्यादा आप अभ्यास करेंगे, इस विधि में आप उतने ही ज़्यादा निपुण होते जाएँगे, और आपको कम ही लगेगा कि आप पहले से ही 100 से ज़्यादा नामों की सूची याद कर रहे हैं। इसी परीक्षण को अंत तक करें, और फिर क्रम से बोलने की कोशिश करें। मुझे यकीन है कि अब आपको अच्छे परिणाम मिलेंगे। क्या होता है? यह आसान है, है ना? जब भी आपको कोई सूची याद करने की ज़रूरत हो, अपने दिमाग का इस्तेमाल करें, और आपको कभी कोई समस्या नहीं होगी!

16- मे म मोरी ऑफ़ पै ले स का उपयोग करके कैसे याद रख।

मेमोरी पैलेस, जिसे लोकी विधि (लॉक, लैटिन प्लेस का संक्षिप्त रूप) के रूप में भी जाना जाता है, एक पाठ्य तकनीक है जो किसी कार्य की सामग्री को व्यवस्थित, अनुक्रमित और एकीकृत करने के लिए यादगार स्थानिक संबंधों पर निर्भर करती है। यह एक काल्पनिक स्थान के निर्माण पर आधारित है, जो किसी परिचित स्थान (जैसे किसी का अपना घर), या पूरी तरह से काल्पनिक स्थान, या दोनों के संयोजन पर आधारित हो सकता है। तकनीक को समझने के लिए, आपको पहले यह परिभाषित करना होगा कि आपका महल (भौतिक संरचना, भवन) क्या होगा। यहां एक महत्वपूर्ण नोट है: एक ऐसी जगह चुनें जिसे आप बहुत अच्छी तरह से जानते हों, उदाहरण के लिए, आपका अपना घर। तकनीक का वर्णन करने के लिए, मैं आपको एक घर की कल्पना एक महल के रूप में करने के

लिए कहूंगा जिसमें आपके पास निम्नलिखित क्रम में कमरे हैं: 1) गेराज, 2) लिविंग रूम, 3) शौचालय, 4) डाइनिंग रूम,

महल का परिचय देने के बाद, हम सुपरमार्केट से खरीदी जा सकने वाली 12 चीज़ों को याद करने के अभ्यास पर आगे बढ़ते हैं। ऐसा करने के लिए, हम चीज़ों को अनोखे तरीके से व्यवस्थित करेंगे, क्योंकि हमें अलग-अलग, अनोखी जानकारी संग्रहीत करने का हुनर है। इसलिए, अपनी रचनात्मकता का पूरा उपयोग करें। शुरुआत इस बात पर ध्यान देकर करें कि गैराज में, कार पर, पूरी कार को ढके हुए ढेर सारे केले हैं, मानो वे गाड़ी के लिए एक सुरक्षा कवच हों। फिर, लिविंग रूम में जाएँ, और सोफ़े की जगह, एक साबुन पाउडर की पट्टी बनाने की कल्पना करें जहाँ आप बैठ सकें। बाथरूम से होकर गुज़रती एक सड़क और नल से टपकते दूध का चित्र बनाएँ। डाइनिंग रूम में, एक मुर्गी कुर्सी पर बैठी है। रसोई के बीचों-बीच एक पपीते का पौधा है। आप बालकनी में जाकर फलियों की बारिश देखते हैं। सर्विस एरिया में, वॉशिंग मशीन मैदा और स्लैग मिला रही है। जब आप सोशल बाथरूम में शॉवर चालू करते हैं, तो पानी कॉफ़ी जैसा काला हो जाता है। पहले बेडरूम का बिस्तर लाल है, केचप से भरा हुआ। आप दूसरे बेडरूम में भी नहीं जा सकते क्योंकि फर्श अंडों से ढका है, सीढ़ियों पर कई टूटे हुए अंडे बिखरे पड़े हैं। सुइट में तकिए आटे की थैलियों से बने हैं। और सुइट के बाथरूम में बदबू आती है क्योंकि दीवारें अजवायन से ढकी हैं। एक बार अंधेरे कमरे में एक बेतुकी छवि बन जाने पर, महल में घूमते समय वस्तुओं से आसानी से बचा जा सकता है। यह तकनीक याद रखने योग्य जानकारी के साथ एक स्थानिक जुड़ाव बनाती है। और अगर आपको 12 से ज़्यादा चीज़ें रखनी हैं, तो आपको एरिया रूम में और भी विवरण बनाने होंगे। उदाहरण के लिए, गैरेज में केले के गुच्छों से बना कार कवर न रखें, सिवाय सामने के दरवाज़े के, जिस पर ढेर सारे नींबू लटकाए जा सकते हैं। जो वयस्क अपनी दिनचर्या को व्यवस्थित करने के लिए महल का उपयोग करना चाहते हैं, उनके लिए एरिया रूम में दिन के कार्यों की योजना बनाना ज़रूरी है, ताकि महल में "चलने" के अनुसार कार्यों को व्यवस्थित किया जा सके। उदाहरण के लिए, इतिहास की परीक्षा की तैयारी कर रहे बच्चों और किशोरों के मामले में, जहाँ घटनाओं का कालानुक्रमिक क्रम बनाए रखना आवश्यक है, जानकारी महल के हॉल में रखी जानी चाहिए। तो, महल के कैमरे से गुज़रते हुए, तस्वीरें व्यवस्थित रूप से सेव हो रही हैं। हमारा दिमाग़ आलसी है, इसलिए हमें रोज़ चुनौतियों का सामना करना पड़ता है।

17- मेटलफोरस.

पचास साल की उम्र में अमेरिकन रेड क्रॉस की स्थापना करने वाली बार्टन को "चूहे जितनी शर्मीली, लेकिन शेर जितनी बहादुर" माना जाता था। अपने मिशन के प्रति समर्पित, उन्होंने बुढ़ापे में भी इसे जारी रखा। उन्होंने अपनी उम्र को अपने आड़े नहीं आने दिया। युद्ध, बाढ़, भूकंप या पीत ज्वर, चाहे किसी को भी सांत्वना की ज़रूरत हो, वे वहाँ पहुँच जातीं। पचहत्तर साल की उम्र में, वे अमेरिका-विरोधी युद्ध के दौरान क्यूबा के युद्धक्षेत्रों में थीं। बार्टन ने नौ साल की उम्र में अपनी मृत्यु तक अपना काम जारी रखा। एक दिन, जे. बी. बार्टन, किसी ने उन्हें वर्षों पहले किए गए एक अपराध के बारे में बताया। लेकिन लगता है आपने वह ओविडोफेलर दा किलो कभी नहीं देखा। - आपको याद नहीं? - दो बार। - नहीं। - गार्ड ने जवाब दिया। - लेप्रो-मी प्लाई के टेरे एडेडो इसो से।

"एक शारीरिक प्राणी को जलाना आसान है। मेरे लिए अपना हृदय जलाना कठिन है।" (विलियम शेपर्ड) [1] इवान एंटोनियो इज़क्विएर्डो ओएनएमसी (ब्रूनो आयर्स, 1938) एक अर्जेंटीनाई प्रकृतिवादी और चिकित्सक हैं। उन्होंने अर्जेंटीना में अपना करियर बनाया और प्राकृतिक विज्ञान एवं शिक्षा के अध्ययन में अग्रणी रहे। वे ज्ञान के सभी क्षेत्रों में सबसे अधिक उद्धृत वैज्ञानिकों में से एक हैं।